

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Odjel za odgojne i obrazovne znanosti
Predškolski odgoj

MELITA MEHANIĆ

**SPORTSKA I RITMIČKA GIMNASTIKA U
PREDŠKOLSKOM UZRASTU**

Završni rad

Pula, 2015.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Odjel za obrazovanje učitelja i odgajatelja
Predškolski odgoj

MELITA MEHANIĆ

**SPORTSKA I RITMIČKA GIMNASTIKA U
PREDŠKOLSKOM UZRASTU**

Završni rad

JMBAG: 0303026061

Izvanredni student: Melita Mehanić

Studijski smjer: Predškolski odgoj

Predmet: Kineziološka kultura

Mentor: Zlatko Tkalčec, prof., v. pred.

Pula, kolovoz 2015.

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. RAST I RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI	2
2.1. Anatomska dob	2
2.2. Biološka dob	3
2.3. Sportska dob	3
3. ULOGA SPORTA U ŽIVOTU DJETETA	4
3.1. Utjecaj bavljenja sportom na organizam djece predškolske dobi	6
4. TJELESNO – ZDRAVSTVENA KULTURA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI	8
4.1. Sportski programi za djecu predškolske dobi	9
4.1.1. Sportski programi za djecu u predškolskim ustanovama	10
4.1.2. Sportski programi za djecu u sportskim klubovima	11
5. SPORTSKA GIMNASTIKA	14
5.1. Povijesni razvoj (Antičko doba)	14
5.2. Bitni elementi tjelesnog vježbanja kod djece predškolske dobi	15
5.3. Tjelesne vježbe predškolske djece uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava	18
5.3.1. Vježbe s pomagalima	18
5.3.2. Vježbe na gimnastičkim spravama	32
6. RITMIČKA GIMNASTIKA	38
6.1. Povijesni razvoj	42
6.2. Pravodoban početak treniranja ritmičke gimnastike	45
6.3. Utjecaj morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti na uspjeh u ritmičkoj gimnastici	46
6.4. Elementarne igre koje se provode na satu ritmičke gimnastike u sportskome klubu	48
6.4.1. Lovac i leptiri	48
6.4.2. Vatrene lopte	48
6.4.3. Vjetrenjača	49
6.4.4. Obruč je spas	49
6.4.5. Kiša, sunce, poplava	49
6.4.6. Zmija	50
6.4.7. Obruč manje	50
6.4.8. Vrane i vrapci	51
6.4.9. Kipovi	51
6.5.10. Bakice, bakice, koliko je sati?	52
7. ZAKLJUČAK	53
LITERATURA	54
POPIS ILUSTRACIJA	55

1. UVOD

Sport, njegove osnovne karakteristike, natjecanje i specijalizacija te težnja za postizanjem maksimalnih rezultata, predstavljaju svojevrsan način odgajanja. Cilj takvog odgoja jest razvijanje i formiranje osobnosti djeteta. Kroz formiranje djetetove ličnosti te razvijanje kreativnih sposobnosti, kao i drugih kvaliteta i sposobnosti uvelike se doprinosi načinu života djeteta, da bude sretnije i ispunjenije. Sport kod djece razvija pozitivne osobine ličnosti kao što su ustrajnost, odgovornost, upornost, savjesnost, samopouzdanje, razvija realističnu i pozitivnu sliku o sebi, poštenje, pravednost itd.

Djeca u predškolskoj dobi vrlo brzo uče nova motorička gibanja, imaju dobru relativnu snagu, fleksibilni su, odvažni, imaju spontanu potrebu plesnog izražavanja, spremni su za nove motoričke izazove, vole igru i nadmetanje. Dakle, to je razdoblje u dječjem razvoju u kojem se mogu postići veliki pozitivni pomaci, pažljivo ih uvodeći u svijet konvencionalnih gibanja. Voditelji, „treneri“, trebaju izvršiti optimalan izbor i distribuciju sadržaja s volumenom i modalitetom rada prilagođenim mogućnostima djece.

U ovom diplomskom radu biti će riječ o utjecaju sportske i ritmičke gimnastike na djecu predškolske dobi. Govoriti će se o karakteristikama sportske i ritmičke gimnastike, te o njihovom povijesnom razvoju. Kako bi se pobliže opisale vježbe sportske gimnastike za predškolsku dob, biti će podijeljene na vježbe s pomagalicama i vježbe na spravama. Govoriti će se o pravodobnom početku treniranja ritmičke gimnastike te o utjecaju morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti na uspjeh u ritmičkoj gimnastici djece. Navesti će se primjeri elementarnih igara u ritmičkoj gimnastici, te na kraju rada iznijeti zaključak.

2. RAST I RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Da bi mogli provoditi sportski program s djecom predškolske dobi, vrlo je važno dobro poznavati karakteristike njihova rasta i razvoja, te raditi u skladu s njihovim osobinama i sposobnostima.

Rast i razvoj dinamični su procesi koji se odvijaju od začeca pa do otprilike dvadeset pete godine.¹ Iako se rast i razvoj odvijaju po manje-više ustaljenoj shemi, među djecom postoje uzroci koji mogu biti *endogeni* (npr. spol, genetski uzroci) i *egzogeni* (npr. nepravilna prehrana, nedovoljno kretanje i sl.). Dječji razvoj vrlo je intenzivan, mijenjaju se dimenzije tijela, a time i vanjski izgled djeteta. Individualne različitosti u dinamici rasta značajan su izvor varijabiliteta oblika, funkcija i sposobnosti ljudskog tijela. Promjene oblika tijela nazivaju se morfološko sazrijevanje. Morfološko sazrijevanje usko je vezano sa nizom fizioloških promjena koje se naziva funkcionalno sazrijevanje. Rast nakon rođenja nije linearan, odnosno prirasti iz godine u godinu nisu jednaki.¹ Razlikuju se brze i spore faze rasta. Različitost u rastu pojedinih segmenata tijela rezultira promjenama proporcija i oblika tijela tijekom perioda rasta do odrasle dobi.

Tjelesni razvoj preduvjet je za sve aktivnosti u životu, bilo da se radi o igranju, trčanju, učenju, druženju itd. Kad se rodi, dijete svoje tijelo upotrebljava neplanirano ili drugim riječima refleksno. Što više sazrijeva uviđa različite pojave u svijetu oko sebe i želi ih istražiti. Da bi te pojave istražilo, dijete pronalazi razne načine kako da ostvari svoje ciljeve te tako spontano nauči valjati se, puzati, hodati uz pridržavanje te na kraju samostalno hodati. Savladavanje tih prvih motoričkih zadataka omogućava djetetu da kasnije savlada i nešto složenije zadatke poput trčanja, skakanja, penjanja i sl.

2.1. Anatomska dob

Prema definiciji „anatomska dob odnosi se na nekoliko stupnjeva anatomskog rasta koji se može prepoznati identificirajući određena obilježja. Ona pomaže objasniti zašto neka djeca razvijaju svoje sposobnosti brže, a neka sporije od ostalih.“² Tako će dijete koje je anatomske bolje razvijeno brže steći neke sposobnosti nego dijete koje je anatomske slabije

¹ Bomp O., T. (2000): Cjelokupni trening za mlade pobjednike, HKS, Zagreb, str.20.

² Bomp O., T. (2000): Cjelokupni trening za mlade pobjednike, HKS, Zagreb, str.20.

razvijeno. Anatomska dob mnogo bolje nego kronološka dob prikazuje gdje se na putu sazrijevanja nalazi neko dijete.

Tempo sazrijevanja je individualan, iako postoji prosjek, tj. tempo sazrijevanja koji je prihvaćen kao normalan ili uobičajen za većinu djece. „Postoje djeca koja ranije sazrijevaju – akceleratori, zatim djeca prosječnog tempa sazrijevanja te djeca koja sporije sazrijevaju – retardanti.“³ Različitost anatomske dobi postoji od samog rođenja za osobe istog spola te između spolova.

2.2. Biološka dob

Biološka dob odnosi se na fiziološki razvoj organa i tjelesnog sustava. Kad se djeca u sportu selektiraju, vrlo je važno obratiti pozornost na biološku dob, jer ako se uzme u obzir samo kronološka dob, može doći do loših rezultata. „Dvoje djece iste anatomske dobi i istog izgleda po visini i težini te iste kronološke dobi mogu imati potpuno različitu biološku dob i posjedovati različite sposobnosti za izvođenje nekih motoričkih zadataka.“⁴ Bez uzimanja u obzir biološke dobi, teško je odrediti da li su određena djeca premlada za izvođenje određenih vještina ili za podnošenje određenih opterećenja u procesu tjelesnog vježbanja, odnosno sportskog treniranja.

2.3. Sportska dob

Sportska dob je ona u kojoj je dijete spremno sudjelovati na sportskim natjecanjima.

³Mišigoj, M. i Duraković. B., (2007): Biološke i funkcionalne osobitosti dječje i adolescentne dobi i sportski trening; Zbornik radova – kondicijska priprema sportaša 2007, Zagreb, str. 39

⁴Mišigoj, M. i Duraković. B., (2007): Biološke i funkcionalne osobitosti dječje i adolescentne dobi i sportski trening; Zbornik radova – kondicijska priprema sportaša 2007, Zagreb, str. 39

3. ULOGA SPORTA U ŽIVOTU DJETETA

Jedan od glavnih problema modernog načina života je nedostatak kretanja i tjelesne aktivnosti. Sve je više djece i odraslih koji se ne kreću dovoljno, a to prema najnovijim statističkim podacima vrijedi za čak dvije trećine ukupne populacije. Iako to nije bio slučaj prije nekoliko godina, danas je sve veća svijest da se ljudi malo kreću te je sport ipak u zadnje vrijeme populariziran i uvršten među najvažnije dječje aktivnosti.

„Sport se može definirati kao tjelesna aktivnost povišenog intenziteta s ciljem postizanja rezultata, ali i mogućnošću nagrade za uspjeh. Sportska aktivnost direktno i indirektno utječe na dijete. Sport, kao područje tjelesne kulture, čije su osnovne karakteristike natjecanje i specijalizacija te težnja ka postizanju maksimalnih rezultata i veliko emocionalno pražnjenje, predstavlja svojevrsan način odgajanja. Cilj tog odgajanja je razvijanje i formiranje dobrih sportaša u pojedinim sportskim granama, ali i formiranje ličnosti djeteta. Osim toga, sport ima važnu ulogu u formiranju djetetove svestrane ličnosti, razvijanju kreativnih sposobnosti, kao i drugih kvaliteta i sposobnosti koje su neophodne da djetetov život bude zdraviji, sretniji i ispunjeniji. U formiranju ličnosti, sport prije svega daje izuzetan doprinos morfološko-funkcionalnoj i zdravstvenoj sferi.“⁵ Osim toga, u sportu se usvajanjem praktičnih i teorijskih znanja razvija intelektualna komponenta djeteta.

U početnoj fazi stjecanja motoričkih znanja i sposobnosti, djeca se upoznaju sa određenim pravilima, zakonitostima i normama. „U sljedećoj fazi razvija se produktivno, stvaralačko mišljenje djeteta kroz traženje i nalaženje novih i raznovrsnih rješenja u savladavanju osnovnih oblika kretanja, brzina učenja itd. Pri učenju novih oblika kretanja razvijaju se intelektualne kvalitete kao što su analitičnost, brzina reagiranja te radoznalost. U bogatstvu različitih kretanja i vježbanja razvijaju se tjelesne i mentalne sposobnosti koje predstavljaju osnovu za visoku produktivnost rada i za prikladan psihofizički razvoj.“⁶ Sport također razvija određenu disciplinu. On potiče djecu na razne oblike suradnje, odgovornost, savjesnost, a tu su prisutni drugi elementi rada kao što su pripremanje za treninge, nošenje posebne odjeće za sport, održavanje osobne higijene i sl.

⁵ Milanović, D. (2007.): Teorija treninga. Priručnik za studente sveučilišnog studija., Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, str.68.

⁶ Milanović, D. (2007.): Teorija treninga. Priručnik za studente sveučilišnog studija., Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, str.68.

Sport znatno utječe na formiranje moralne komponente ličnosti. On kod djece razvija pozitivne osobine ličnosti kao što su ustrajnost, odgovornost, upornost, savjesnost, samopouzdanje, samopoštovanje, pravednost, poštenje i iskrenost. „Konačno, sport utječe i na stjecanje hrabrosti, sigurnosti, emocionalne stabilnosti, čime se kod djece smanjuju strahovi od nepoznatih situacija, nezadovoljstvo i sramežljivost. Sport znatno utječe na formiranje estetske komponente ličnosti.“⁷ Sistematskim vježbanjem stječe se ljepota građe tijela, koordinacija i elegancija kretanja, gipkost, umjerena zategnutost i relaksiranost mišića u pokretu.

Sport može imati značajnu ulogu u preodgajanju delikventne djece. Većina je delikvenata, najčešće odbjeglih iz obitelji, škole i različitih odgojno-obrazovnih ustanova (te koja su dobrovoljno pristupila u sportske klubove) u sportu pronašla pogodne uvjete za afirmaciju vlastite ličnosti i saniranje agresivnosti, anksioznosti, težnje za dominacijom negativnog tipa i hiperaktivnosti. Treniranjem i sudjelovanjem na natjecanjima, uz usmjeravanje trenera i drugih stručnjaka, mnogi delikventi su pronašli pravi put razvoja, formiranja vlastite ličnosti i osposobljavanja za svakodnevni život.

Slika 1. Trening u grupama potiče timski rad i socijalizaciju djece



Izvor: Grupni trening, <http://papageno.hr/radionice/sportska-grupa-papageno-arena-centar/>, 17.08.2015.

⁷ Milanović, D. (2007.): Teorija treninga. Priručnik za studente sveučilišnog studija., Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, str.69.

3.1. Utjecaj bavljenja sportom na organizam djece predškolske dobi

Tjelesna je aktivnost ljudska vitalna potreba, pa ipak mnogo ljudi danas toga nije svjesno te tu svoju potrebu sve češće zapostavljaju. Djeca su sve više zaokupljena televizijom, računalom ili videoigrama, a sve manje vremena provode u prirodi igrajući se s ostalom djecom. „S obzirom na takvo stanje, mnoga su današnja djeca pretila i nedostaje im osnovna pokretačka snaga gotovo svih vitalnih funkcija. Ozbiljno su smanjene i ugrožene motoričke sposobnosti djece, prije svega brzina, zatim snaga i izdržljivost. Današnje vrijeme favorizira um, stoga se današnja djeca više umaraju psihički nego fizički. Psihički umor subjektivno se manifestira kao fizički, pa djeca odmor najradije traže u igranju kompjutorskih igrica ili gledanju televizije.“⁸ Prema tome, može se reći da su aktivnosti današnje djece svedene na minimum.

Sport ima izuzetan značaj za razvoj čovjeka s biološkog i društvenog aspekta. Bavljenje sportom utječe na razvoj aparata za kretanje – koštani sustav i vezivna tkiva dobivaju na svojoj čvrstoći, a time i na funkcionalnosti. U mišićnom tkivu dolazi do značajnih promjena i povećanja broja kapilara, do bolje prokrvljenosti tkiva, povećanja broja eritrocita, povećanja koeficijenta utroška kisika, povećanja energetske elemenata (glikogena i fosfagena), povećanja vitalnog kapaciteta pluća itd.

Brojna istraživanja dokazala su vrijednost tjelesne aktivnosti djeteta. „Dokazano je da tjelesna aktivnost ima ulogu u jačanju mišićne mase. Ona utječe na očuvanje koštane mase i zadržavanje spretnosti što je važno za izbjegavanje prijeloma kao posljedica nespretnih padova. Isto tako tjelesna aktivnost aerobnog oblika pozitivno utječe na psihosomatski status djeteta. Redovito provođena tjelesna aktivnost djeluje u smislu ventilacijske funkcije pluća tijekom opterećenja. Glavni fiziološki i metabolički učinci tjelesne aktivnosti uključuju povećanje protoka krvi, povećanje sadržaja mioglobina i mitohondrija u mišićnim stanicama, te povećavaju enzimsku aktivnost za aerobnu glikolizu. Te promjene omogućuju djelotvornije stvaranje ATP-a za skeletni mišićni rad i olakšavaju dopremu kisika u tkiva.“⁹

Stručnjaci već niz godina upozoravaju na negativnosti u razvoju djece, odnosno na pad osobina i sposobnosti. „Ukoliko osobine i sposobnosti nisu razvijene do poželjne razine, zdravlje je narušeno utoliko više što je veća odsutnost potrebnog kretanja. Dobro zdravlje

⁸ Vukasović, A. (1997): Pedagogija, Znamen, Zagreb, str.104.

⁹ Vukasović, A. (1997): Pedagogija, Znamen, Zagreb, str.107.

uvjet je za plodonosan rad u svim ljudskim djelatnostima pa tako i za uspješan odgoj djece. Smatram da je glavna zadaća odgojno-obrazovnih ustanova odvojiti više vremena za sport i rekreaciju djece. Osim toga, djeci je potrebno ukazati na važnost vježbanja, odnosno na utjecaj sporta na zdravlje i time odgajati djecu u zdravom duhu.“¹⁰ Različitim programima, metodama i načinima komuniciranja potrebno je provoditi kreativno učenje o zdravlju i o važnosti sporta za zdravlje.

Uvodeći djecu predškolske dobi u sustav redovitog, kontroliranog i organiziranog sudjelovanja u tjelesnim aktivnostima, postupno ih se uvodi u osnovne principe i vještine nužne za održavanje i unaprjeđivanje njihovih tjelesnih sposobnosti neophodnih za kvalitetan život. Razvoj određenih motoričkih sposobnosti, kao što su snaga, koordinacija i fleksibilnost, značajno utječe na prevenciju od ozljeda ili čak na sposobnosti izbjegavanja ozljeda. Ne smije se zaboraviti da je razvoj motoričkih sposobnosti razvijenih sportskom aktivnošću, preduvjet za usvajanje motoričkih znanja koja imaju veliki utjecaj na psihosocijalni i cjelokupan razvoj svakog djeteta.

Bavljenje sportom, osim svega spomenutog, stvara zadovoljstvo, sreću i radost koje u kombinaciji s druženjem i prijateljstvom formiraju potpuno, svestrano, socijalizirano i zadovoljno dijete.

¹⁰ Vukasović, A. (1997): Pedagogija, Znamen, Zagreb, str.107.

4. TJELESNO – ZDRAVSTVENA KULTURA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Tjelesno-zdravstvena kultura sastavni je dio tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja, a time i općeg odgoja i obrazovanja. „To je trajni, planski i sustavan proces djelovanja na čovjeka, naročito u njegovoj mladosti, tjelesnim vježbanjem. U predškolskoj dobi razvija se koštano-vezivni i mišićni sustav. U tim godinama dijete treba naučiti puzati, hodati, trčati, penjati se, bacati, gađati itd. Kao što je već spomenuto, kretanje utječe na pojačan rad organa za disanje, što povećava izmjenu tvari u tijelu. Također, kretanje u prirodi pridonosi razvoju središnjeg živčanog sustava. Sport utječe na rast i sazrijevanje organskih sustava, povoljno utječe na psihičke funkcije, umanjuje stres, jača samopouzdanje, potiče socijalizaciju, uči upornosti i stjecanju radnih navika, te stvara osjećaj odgovornosti i poštovanja prema suigraču ili protivniku.“¹¹

U rano predškolsko doba najvažniji oblik sportskog treniranja je igra, a uključivanjem u razne sportske klubove i sportske aktivnosti izvan predškolske ustanove, djeca mogu upoznati sport i steći dobru podlogu za kasnije bavljenje specifičnim sportom. „Vrlo je bitno da roditelj prepusti odabir sporta djetetu, uz eventualne savjete, jer roditelji ne bi smjeli djeci nametati svoje želje. Važno je da se dijete bavi sportom koji ga zanima i kojeg voli. Vrlo bitna stvar u tjelesno-zdravstvenoj kulturi predškolske djece su liječnički pregledi, odnosno zdravstveno praćenje djece koja su uključena u redovite sportske aktivnosti, jer je glavni cilj tjelesno zdravstvene kulture očuvati i unaprijediti zdravlje.“¹² Za djecu sportske početnike, dovoljni su preventivni pregledi koji se sastoje od uzimanja općih podataka, antropometrijskih mjerenja, kliničkog pregleda i funkcionalnih ispitivanja.

Briga za zdravlje djece i njihov normalan tjelesni razvoj važna je zadaća odgoja djeteta predškolske dobi. Prirodne potrebe za kretanjem treba zadovoljiti, ali njima treba i dobro rukovoditi. „Tjelesno-zdravstvena kultura predškolskog djeteta treba u dječjem organizmu razvijati imunitet, odnosno sposobnost da se obrani od štetnih vanjskih utjecaja. Za to je potrebno pravilna prehrana, pravilan raspored vremena i osigurani higijenski uvjeti i navike. Osim toga, dječji organizam treba jačati prirodnim čimbenicima kao što su sunce, zrak i voda. Tjelovježba se u predškolskoj dobi kao prvo izvodi u obliku pokretnih igara, zatim sata

¹¹ Findak, V. (1995): Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju, Školska knjiga, Zagreb, str. 7.

¹² Findak, V. (1995): Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju, Školska knjiga, Zagreb, str. 7.

tjelesnog vježbanja i jutarnje gimnastike, te u obliku različitih šetnji i izleta u prirodu. Da bi rad na tjelesnom razvoju djeteta bio koristan potrebno je odabrati najprikladnije vježbe, koje se odabiru prema psihofizičkom razvoju djece, karakteristikama i spremnosti djece, te prema dječjem zdravstvenom statusu.“¹³ Tjelesno vježbanje svestrano razvija dijete, ali samo onda kad su svi njegovi sastavni dijelovi ravnomjerno zastupljeni.

Slika 2. Sport omogućuje skladan rast i razvoj



Izvor: Greda, <http://professor-educacao-fisica.flcf.com.br/hr/physical-education-training-249.html>, 17.08.2015.

4.1. Sportski programi za djecu predškolske dobi

Potreba za sistematskim vježbanjem i kvalitetnim provođenjem tjelesne aktivnosti od najranijih dana proizlazi iz činjenice da motorički razvoj uvelike utječe na tjelesni razvoj djece predškolske dobi. „Učenje biotičkih motoričkih znanja (savladavanja prostora, prepreka, otpora i manipuliranje predmetima) pripada ranom djetinjstvu i mladosti te se njihovo usvajanje ne može odgađati. Tjelesna neaktivnost i prekomjerna tjelesna težina uzrok su mnogim zdravstvenim problemima diljem svijeta, a upravo je rano djetinjstvo pravo vrijeme za usvajanje zdravih životnih navika.“¹⁴

¹³ Findak, V. (1995): Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju, Školska knjiga, Zagreb, str. 14.

¹⁴ Findak, V. (1995): Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju, Školska knjiga, Zagreb, str. 14.

Danas, kad je uočena važnost sporta i bavljenja sportom već u ranoj predškolskoj dobi, ne samo radi postizanja što boljih sportskih rezultata u kasnijoj dobi, već i održavanja zdravlja, postoje mnogi programi koji djeci pružaju mogućnost da se zajedno igraju, kreću, razvijaju motoričke sposobnosti, socijalne i mentalne karakteristike te održavaju pogodni stupanj zdravlja. Danas postoje različiti programi, od onih u predškolskim ustanovama koji se tiču obaveznog sata tjelesnog vježbanja bar dva puta tjedno, sportskih grupa u vrtiću s naglaskom na svakodnevno tjelesno vježbanje te samih sportskih vrtića, do onih izvan predškolskih ustanova kao što su razne sportske igraonice, rekreacijski centri, plesne grupe i razni sportski klubovi. Ti programi imaju veliku ulogu u djetetovu razvoju i pozitivan trajni učinak na djetetov rast i razvoj.

4.1.1. Sportski programi za djecu u predškolskim ustanovama

Danas postoje raznoliki sportski programi u predškolskim ustanovama, od sportskih grupa i dodatnih sportskih aktivnosti, pa do vrtića sa specijaliziranim sportskim programom. Ti programi su u funkciji utjecanja na pojedine dimenzije antropološkog statusa djeteta i na specifične potrebe djeteta predškolske dobi. „Osnovni program tjelesno-zdravstvene kulture u predškolskom odgoju sastoji se od: sata tjelesne i zdravstvene kulture, jutarnjeg tjelesnog vježbanja, mikropredaha, makropredaha, šetnji, priredbi, izleta (koji u spec. programu podrazumijevaju i zimovanje i ljetovanje). Programski sadržaji sastoje se od prirodnih oblika kretanja (hodanje, trčanje, skakanje, preskakivanje, bacanje i hvatanje, gađanje, puzanje i provlačenje, penjanje, dizanje i nošenje, vučenje i potiskivanje, kotrljanje i kolutanje, dječji ples te opće pripremne vježbe) i posebnih aktivnosti (vožnja na biciklu s pomoćnim kotačima), plivanje, koturaljkanje, sanjkanje, klizanje, skijanje sl.).“¹⁵

Sadržaji su podijeljeni na posebne programe za mlađu predškolsku djecu i za stariju predškolsku djecu. „Glavni sadržaji programa u mlađim dobnim skupinama su savladavanje osnovnih oblika uz usvajanje osnovnih motoričkih znanja. Ti sadržaji temelje se na zadovoljavanju djetetove urođene potrebe za kretanjem. Sadržaji programa u starijim predškolskim skupinama odnose se na usavršavanje prirodnih oblika kretanja, sudjelovanje u posebnim aktivnostima, te upoznavanje s određenim sportovima i njihovim pravilima, a izrađeni su u skladu s posebnim zadacima tjelesno-zdravstvene kulture.“¹⁶

¹⁵ Findak, V. (1995): Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju, Školska knjiga, Zagreb, str. 32.

¹⁶ Findak, V. (1995): Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju, Školska knjiga, Zagreb, str. 32.

Glavni zadaci tjelesno-zdravstvene kulture sportskih programa za najmlađe su:¹⁷

- unaprjeđenje zdravlja utjecanjem na povećanje otpornosti organizma na nepovoljne vanjske utjecaje, povisivanjem funkcije krvožilnog i dišnog sustava i razvijanjem taktilne i mišićno-zglobne osjetljivosti,
- poticanje razvoja motoričkih sposobnosti i njihovo usavršavanje,
- utjecanje na antropološka obilježja djece, odnosno na njihov pravilan rast i razvoj,
- zadovoljavanje dječje elementarne biološke potrebe za kretanjem,
- zadovoljavanje dječje potrebe za igrom,
- razvijanje zdravstveno-higijenskih navika kod djece te stvaranje pozitivnog odnosa djece prema sportu i zdravom načinu života,
- poticanje djece na prihvaćanje pravila, timski rad i „fairplay“.

Vrlo je važno da odgojitelji i voditelji sportskih aktivnosti u vrtiću osiguraju sve aktivnosti tako da za dijete predstavljaju radost i zadovoljstvo, da potiču suradnju među djecom te usvajanje osnovnih normi ponašanja kao što su pristojnost i uvažavanje drugih. Na taj će način djeci osigurati put ka samostalnosti, sigurnosti u sebe i samoinicijativnosti.

4.1.2. Sportski programi za djecu u sportskim klubovima

Izvan vrtićke sportske ustanove mogu biti rekreacijski centri, sportske igraonice, plesne grupe i sportski klubovi. „U tim programima djeca su svrstana po uzrastu, a zatim se napredovanjem razvrstavaju po nekim svojim osobinama i sposobnostima. Danas postoje sportski klubovi koji primaju djecu već u dobi od tri godine zato što postoji velika vjerojatnost da će sportski rezultati biti bolji ako dijete krene s treniranjem što ranije. Naravno djecu se postupno uvodi u sport koji izaberu, te se sportski program za predškolsku djecu uglavnom sastoji od pokretnih igara s kombinacijama elemenata sporta koji su izabrali.“¹⁸ Važno je da tako malom djetetu trening ne bude previše naporan, da bude raznolik i zanimljiv te da dijete uživa odlaziti na treninge.

Razlika između sportskih klubova i rekreacijskih centara te sportskih igraonica je ta što su sportski klubovi više usmjereni na aktivnosti specifične za određeni sport, a cilj im je stvoriti vrhunske sportaše, dok se svi ostali bave uglavnom rekreacijom djece, odnosno

¹⁷ Findak, V. (1995): Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju, Školska knjiga, Zagreb, str. 36.

¹⁸ Milanović, D. (2007.): Teorija treninga. Priručnik za studente sveučilišnog studija., Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, str.89.

zadovoljavanjem osnovnih potreba za igrom i kretanjem. Ono što je specifično za sportske klubove je upravo sportski trening. „Sportski trening predstavlja dugoročan proces pripremanja za visoka i najviša sportska dostignuća.“¹⁹ Danas je u gotovo svim sportskim klubovima omogućeno učlanjenje najmlađih, stoga se današnja djeca od malih nogu mogu baviti gotovo svim sportovima.

U većini sportskih klubova selekcija djece vrši se u dobi od osam do deset godina (međutim, u ritmičkoj gimnastici selekcija se vrši već u predškolskoj dobi, iako naravno postoje i iznimke), jer većina ritmičarki ostvari svoj najbolji rezultat sa petnaest godina. „Osim toga, djetetova konstitucija tijela je najpogodnija za oblikovanje upravo u predškolskoj dobi, a potreban je dug i naporan rad na svim motoričkim sposobnostima do postizanja dobrih rezultata. Nažalost, upravo takvo rano selektiranje djece u registrirane sportaše može dovesti do djetetova zasićenja sportom zbog prenapornih treninga, te djeca odustaju prije nego pokažu rezultate.“²⁰ Vrlo je važno da se dijete tada počne baviti nekim drugim sportom, te da ga roditelji potiču na nove izazove i zadatke.

Kad se govori o sportskim klubovima i rekreacijskim centrima te sportskim igraonicama javlja se jedan veliki problem, a taj je da je većina takvih programa vrlo skupa. Mjesečna članarina u sportskim igraonicama ili školama iznosi oko 150,00 kn, dok je u sportskim klubovima članarina i viša, pa iznosi i do 250,00 kn uz dodatne izdatke za opremu potrebnu za određeni sport (npr. štitnike za odbojku, odgovarajuću obuću i odjeću, sprinterice za atletiku, kopačke za nogomet, različite rekvizite, dresove i sl.). Tako su manje imućna djeca ili siromašna djeca osuđena na još uvijek oskudan program u vrtićima ili na gradska igrališta. Žalosno je, stoga, da je sport na neki način još uvijek luksuz, umjesto da bude dostupan svojoj djeci na jednak način.

¹⁹ Milanović, D. (2007.): Teorija treninga. Priručnik za studente sveučilišnog studija., Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, str.89.

²⁰ Milanović, D. (2007.): Teorija treninga. Priručnik za studente sveučilišnog studija., Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, str.89.

Slika 3. U klupskom sportu važni su disciplina i upornost



Izvor: Gimnastika, <http://professor-educacao-fisica.f1cf.com.br/hr/physical-education-training-228.html>, 17.08.2015.

5. SPORTSKA GIMNASTIKA

Sportska gimnastika je najraširenija i najpoznatija sportska disciplina gimnastike. „Najčešće se dijeli na mušku i žensku sportsku gimnastiku, u kojoj se vježbači natječu na preskoku, ručama, konju s hvataljkama, karikama, preči i na tlu, dok se vježbačice natječu na tlu, dvovisinskom razboju, preskoku i gredi. Iako neke od tih vježbi (ovisno o spravi) mogu trajati relativno kratko, u pravilu, fizički su vrlo zahtjevne i traže vježbačevu snagu, pokretljivost, izdržljivost te koordinaciju u prostoru najvišeg nivoa. Gimnastika kao sistem pripreme vojnika, potječe još iz vremena stare Grčke, iako postoje i zapisi o različitim modelima gimnastičkog vježbanja i u staroj Kini i Indiji.“²¹ U današnjem obliku sportska gimnastika je nastala u 19. stoljeću u tadašnjoj Njemačkoj i Čehoslovačkoj.

Ocem sportske gimnastike smatra se Nijemac Friedrich Ludwig Jahn, koji je prezentirao veći broj gimnastičkih sprava od kojih se neke koriste i danas. Godine 1881. osnovana je Međunarodna gimnastička federacija koja je u početku uključivala samo nekoliko europskih zemalja članica. Sportska gimnastika svrstava se u olimpijski sport od 1896.g., tj. od samih početaka modernog olimpizma (iako je ženama dopušteno natjecanje u sportskoj gimnastici tek 1928. godine.)

5.1. Povijesni razvoj (Antičko doba)

Prvi gimnastičari su bili akrobati koji su takve vježbe izvodili u starom Egiptu. Na Kreti prije nove ere muškarci i žene su za vrijeme minojske kulture razvili umjetnost skakanja na bikovima. U tom skakanju trkač bi skakao prema biku koji juri, zgrabio bi njegove rogove i kad ga bik zbací u zrak izvodio bi razne akrobacije u zraku prije nego što padne na bikova leđa, a zatim bi sjahao jednim brzim pokretom. U staroj Grčkoj, razvila su se tri posebna programa gimnastičkih vježbi:

1. za održavanje dobre tjelesne kondicije;
2. vojnu obuku;
3. kao dio uvježbavanja za sportaše.

Gimnastika je uvedena u ranoj Grčkoj civilizaciji da olakša tjelesni razvoj kroz serije vježbi uključujući: *trčanje, skakanje, plivanje, hrvanje i dizanje utega*. Mjesta gdje se ta aktivnost

²¹ Wolf-Cvitak, J. (2000): Ritmičko-sportska gimnastika, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta, Zagreb, str. 43.

upražnjavala nazivala su se *Gymnazium*, a većina vježbača su doslovce u to vrijeme vježbali goli bez ikakve odjeće na sebi od čega potječe riječ *Gymnos* - gol. Tjelesna sposobnost je bila visoko cijenjena aktivnost u Staroj Grčkoj. Muškarci i žene su sve više razvijali interes za energičnim gimnastičkim vježbama. Rimljani su, poslije osvajanja Grčke, razvili te aktivnosti u više formalan sport, a koristili su gimnastičku dvoranu za pripremu svojih legija za rat. Padom Rimskog carstva, nestao je interes za gimnastiku i ona je više ostala samo kao oblik zabave.

5.2. Bitni elementi tjelesnog vježbanja kod djece predškolske dobi

Tjelesno vježbanje svestrano razvija dijete, ali samo onda ako su svi njegovi sastavni dijelovi ravnomjerno zastupani, a to su:

a) Vježbe u razvijanju discipline i organiziranoga kretanja kolektiva

Da bi se moglo vježbati, potrebno je da se djeca na znak trenera/trenerice ili odgojitelja/odgojiteljice svrstaju u kolonu, da točno izvrše njegove/njezine zapovijedi i bez nepotrebnog pričanja, guranja, smijanja sudjeluju u vježbama. Djeca moraju sama shvatiti potrebu takva vladanja, jer se samo tako može razviti svjesna disciplina. U protivnom, odgajaju se bezvoljni ljudi, koji će se slijepo pokoravati svakoj zapovijedi.

b) Vježbe koje jačaju velike mišićne skupine:

Vježbe radi širenja grudnog koša i jačanja ruku²²

- Grudni koš se širi u svim vježbama pri kojima se ruke dižu i spuštaju te šire i skupljaju, što na disanje utječe blagotvorno. Te vježbe jačaju i mišiće oplećja. Tako ojačani mišići privlače spuštene lopatice pa tijelo poprima valjano i lijepo držanje.

Vježbe radi gipkosti kralježnice²³

- Prvih pet godina života karakteristično je po ubrzanom rastu. Stoga je u toj dobi osobito važno jačati leđne mišiće, istodobno održati elastičnost kralježnice i kod djece odgajati naviku za lijepim držanjem tijela. Na žalost sva djeca nemaju snažna i

²² Ivanković, A. (1982): Tjelesni odgoj djece predškolske dobi, Školska knjiga, Zagreb, str.22.

²³ Ivanković, A. (1982): Tjelesni odgoj djece predškolske dobi, Školska knjiga, Zagreb, str.27.

pokretljiva leđa, rastezljiv grudni koš, jak trbušni zid i elastične noge. Zato treba neprestano raditi na njihovu jačanju.

Vježbama radi jačanja trbušnih mišića i nogu²⁴

- Vježbe u kojima se trup primiče nogama, jačaju trbušne mišiće. Izvode se stojeći, sjedeći i ležeći. To je najteža vrsta vježbi, jer je utrošak energije povećan. Stoga se te vježbe ponavljaju samo četiri ili pet puta, a ostale se mogu ponoviti i šest ili osam puta.

Vježbama radi jačanja mišića stopala

- U predškolskom razdoblju dijete neprestano dobiva na težini, pa je potrebno da jača mišićje stopala, kako bi moglo odolijevati težini tijela bez štete za zdravlje. Svod stopala malog djeteta pun je naslaga masti pa je stopalo nalik na spuštено stopalo. Stopalo će se pod tim naslagama masti samo onda valjano razvijati ako su nožni prsti što aktivniji. Prsti se u cipeli samo neznatno gibaju, zbog toga obuća treba biti elastična, a u toplije godišnje doba treba omogućiti djeci da hodaju bosa.

c) Vježbe radi razvijanja prirodnih oblika kretanja

Hodanje

- Poznato je da malo dijete, kad nauči hodati, zapostavlja igru, čak i manje govori, toliko je zaokupljeno kretanjem. U srednjoj dobnoj skupini djeca rado stupaju pretjerano mašući rukama i neprirodno lupajući nogama. U starijoj skupni većina djece već sasvim pravilno hoda. Manji dio njih spušta glavu i vuče noge.

Trčanje²⁵

- Pri trčanju prije se javlja koordinacija pokreta ruku i nogu nego pri hodaњу, što je i razumljivo jer je iziskuju energični pokreti za vrijeme trčanja. Karakteristično je da djeca predškolske dobi trče cijelim stopalom i mnogo buče. Jedna im je noga uvijek na zemlji. Zbog toga njihovo trčanje nije elastično.

Skakanje²⁶

- Pri skoku najbolje se opažaju razlike u pojedinim skupinama. Da bi djeca mogla skakati, potrebno je da imaju prilično tvrde kosti, a mišići da su im dovoljno ojačali.

²⁴ Ivanković, A. (1982): Tjelesni odgoj djece predškolske dobi, Školska knjiga, Zagreb, str.33.

²⁵ Ivanković, A. (1982): Tjelesni odgoj djece predškolske dobi, Školska knjiga, Zagreb, str.57.

²⁶ Ivanković, A. (1982): Tjelesni odgoj djece predškolske dobi, Školska knjiga, Zagreb, str.58.

Djeca predškolske dobi skaču uvis s mjesta i sa zaletom, u daljinu s mjesta i sa zaletom, te u dubinu.

Penjanje²⁷

- Djeca predškolske dobi rado se penju na različite predmete i preko njih. Djeca mlađe dobne skupine penju se na uspravne ljestve tako da se uhvate rukama za prečku i ne miču ruke za vrijeme penjanja. Nogama se primiču tako da jednu nogu primaknu drugoj. Djeca srednje dobne skupine već se penju izmjeničnim korakom, s koordinacijama ruku i nogu, već je mnogo bolje. U starijoj dobnoj skupini djeca se penju slobodno, a zapaža se i ritmičnost koja je svojstvena i odraslim ljudima.

Puzanje i provlačenje

- Puzanje i provlačenje svojstveno je djeci predškolske dobi. Ona vješto pronalaze mogućnosti za provlačenje. Taj nagon za zgrčenim kretnjama dolazi od toga što se kod djeteta najprije razviju mišići za stezanje, a tek onda oni za rastezanje.

Bacanje i gađanje u cilj²⁸

- Za bacanje i gađanje u cilj potrebni su sklad rada mišića i sposobnost odoka procijeniti udaljenost i točno izbacivati. Velika je razlika baca li se iz desne ili lijeve ruke i između bacanja djevojčica i dječaka. Djeca mlađe dobne skupine još ne gađaju u cilj. U srednjoj dobnoj skupini djeca se jednako bave gađanjem kao u mlađoj dobnoj skupini, a k tome već gađaju desnom rukom. Starija dobna skupina gađa u cilj desnom i lijevom rukom iz udaljenosti 4-8 m.

²⁷ Ivanković, A. (1982): Tjelesni odgoj djece predškolske dobi, Školska knjiga, Zagreb, str.58.

²⁸ Ivanković, A. (1982): Tjelesni odgoj djece predškolske dobi, Školska knjiga, Zagreb, str.59.

5.3. Tjelesne vježbe predškolske djece uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava

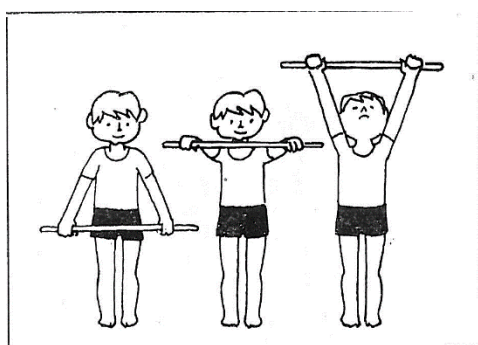
5.3.1. Vježbe s pomagalima

I. VJEŽBE PALICAMA

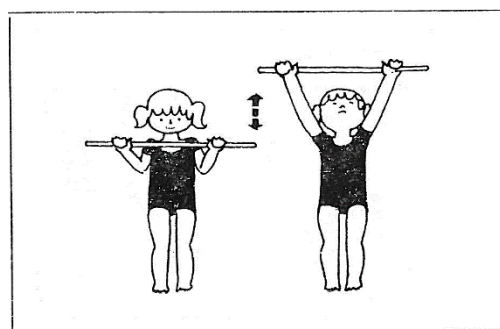
Za ovu vrstu vježbanja potrebna je drvena palica dugačka 80 cm, promjera 2 cm.

Slika 4. Vježbe radi širenja grudnog koša i jačanja ruku

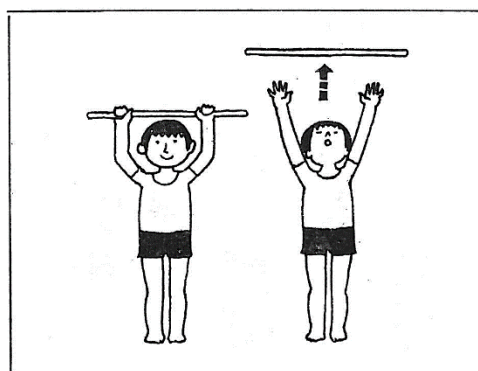
a) dizanje i spuštanje palice opruženim rukama kroz predručenje



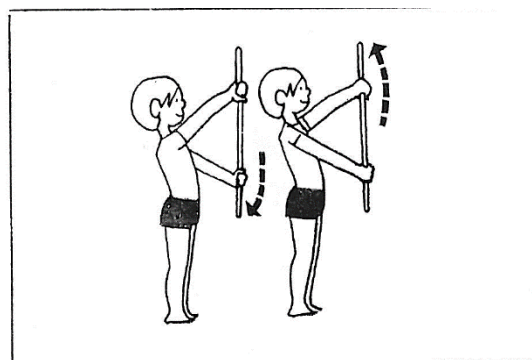
b) suvanje palice pogrčenim rukama



c) bacanje palice iznad glave



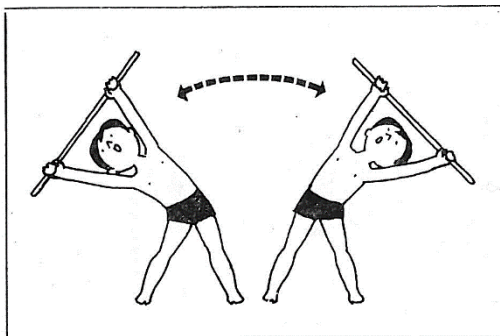
d) okretanje palice ispred tijela opruženim rukama



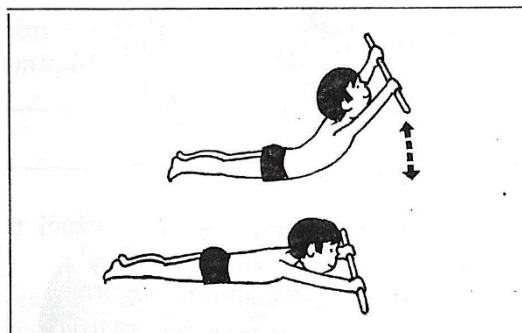
Izvor: Ivanković, A. (1982): Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava, Školska knjiga, Zagreb, str. 7.

Slika 5. Vježbe radi gipkosti kralješnice

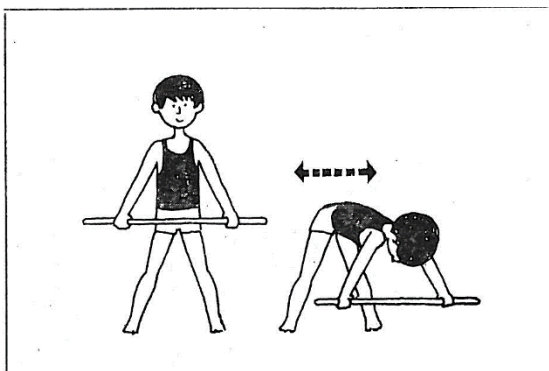
a) raskoračeni stav, otklon trupa, palica iznad glave



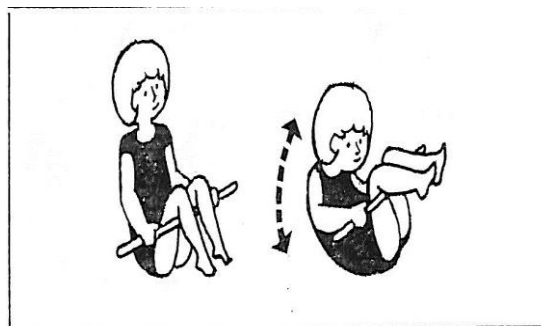
b) podizanje palice opruženim rukama ležeći na trbuhu



c) raskoračeni stav, zibanje trupa desno -lijevo u pretklonu, palica u opruženim rukama



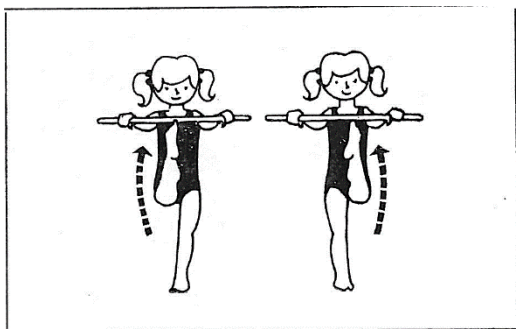
d) Sjediti, ljuljati se nazad, palica pod koljenima



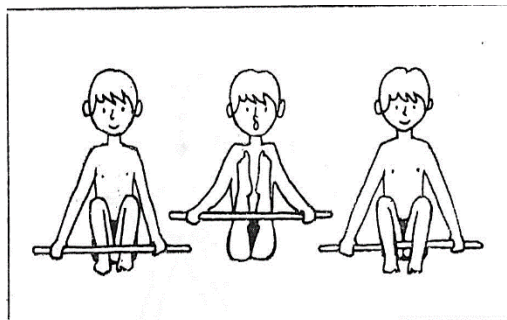
Izvor: Ivanković, A. (1982): Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava, Školska knjiga, Zagreb, str. 9.

Slika 6. Vježbe radi jačanja trbušnih mišića i nogu

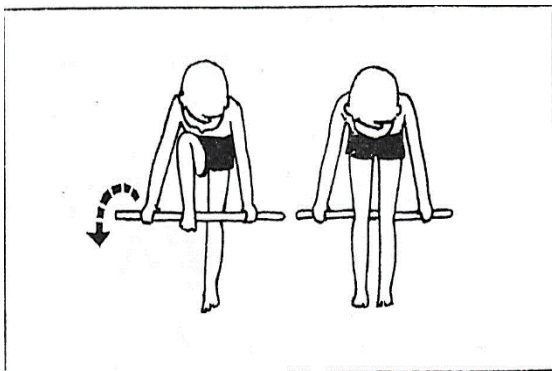
a) dodirnuti palicu lijevom pa desnom nogom



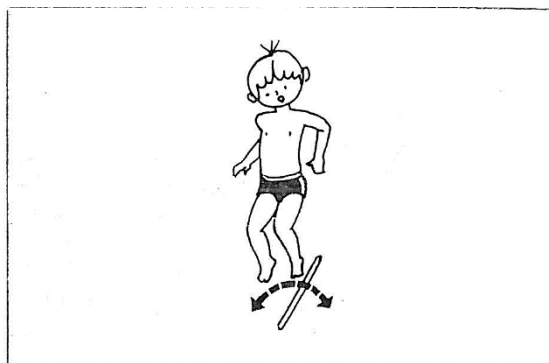
b) provući noge između ruku i palice



c) prekoračiti palicu koju držimo u pretkolonu



d) sunožno bočno preskakivanje palice koja leži na podu



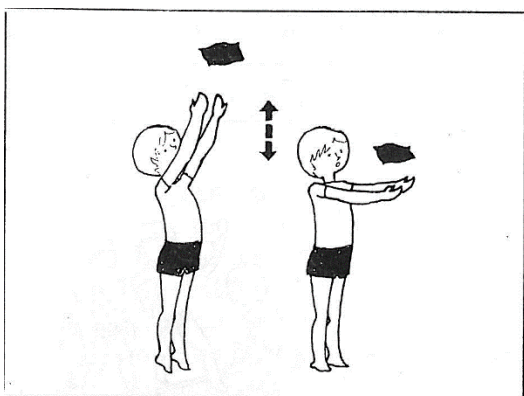
Izvor: Ivanković, A. (1982): Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava, Školska knjiga, Zagreb, str. 10., 11.

II. VJEŽBE VREĆICAMA

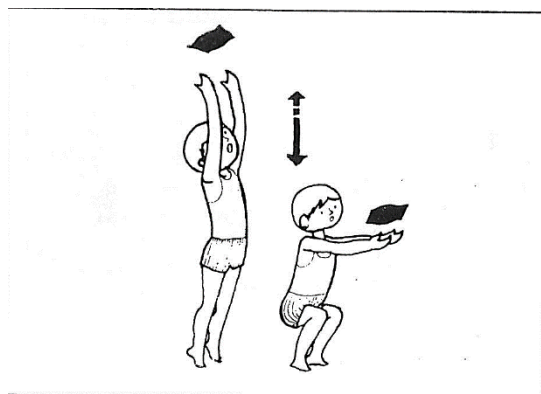
Za izvođenje ovih vježbi potrebna je vrećica napunjena plastičnim granulama koja teži 600 do 800 grama. Veličina joj je 20x15 cm.

Slika 7. Vježbe radi širenja grudnog koša i jačanja ruku

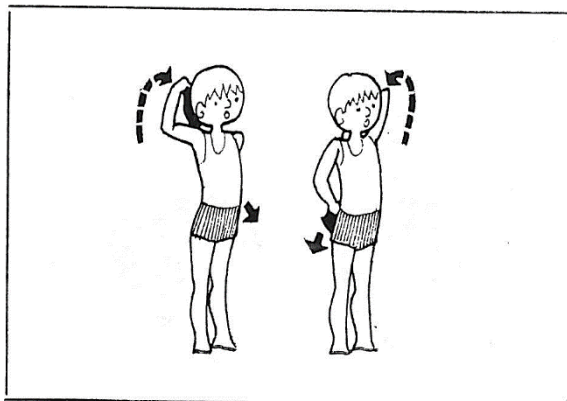
a) baciti vrećicu uvis i uhvatiti je



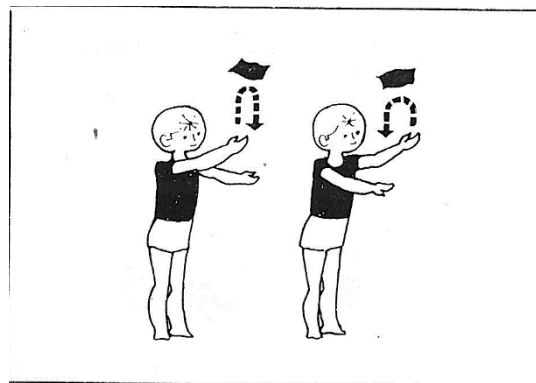
b) baciti vrećicu uvis i uhvatiti je u čučnju



c) prebaciti vrećicu preko ramena, uha i vratiti je na leđa drugom rukom



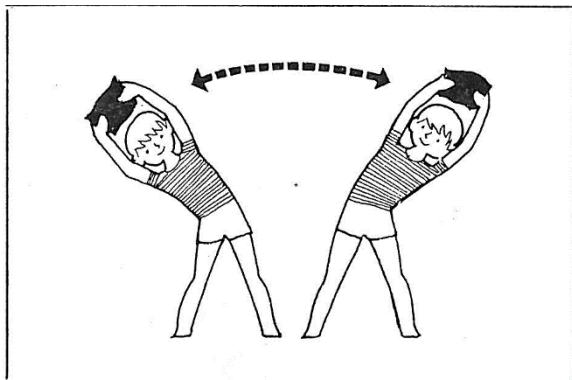
d) prebaciti vrećicu s dlana na dlan opruženih ruku



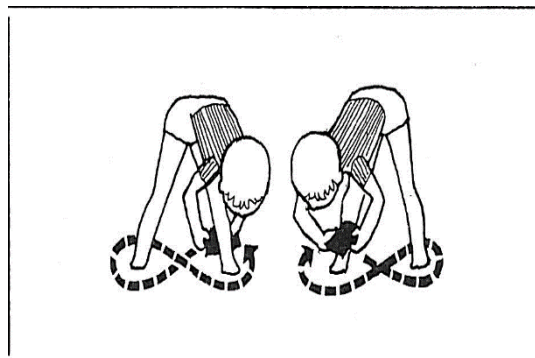
Izvor: Ivanković, A. (1982): Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava, Školska knjiga, Zagreb, str. 14., 15.

Slika 8. Vježbe radi gipkosti kralježnice

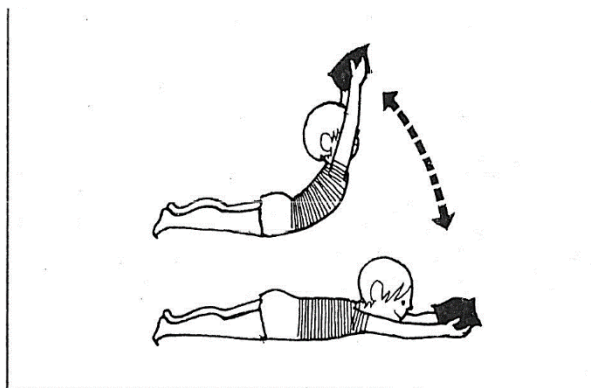
a) raskoračeni stav, otklon trupa, vrećica u opruženim rukama iznad glave



b) raskoračeni stav, pretklon, vrećica putuje oko nogu (osmice)



c) ležeći potrbuške podizati vrećice visoko iznad glave opruženim rukama



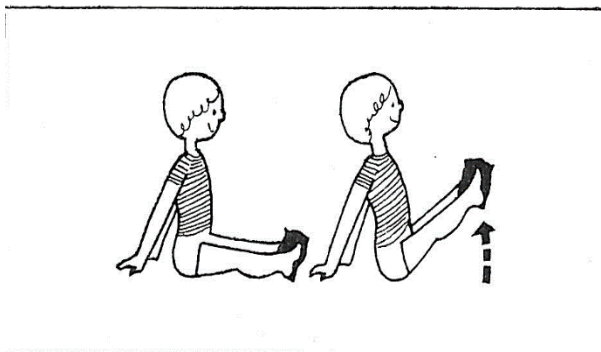
d) raskoračeni stav. Duboki pretklon, vrećica u opruženim rukama daleko nazad, usprav, zaklon, vrećica u opruženim rukama iznad glave



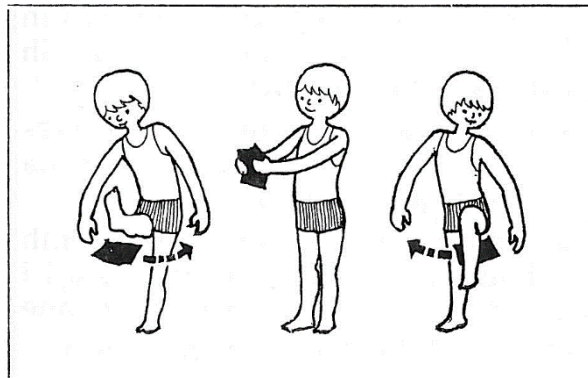
Izvor: Ivanković, A. (1982): Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava, Školska knjiga, Zagreb, str. 16., 17.

Slika 9. Vježbe radi jačanja trbušnih mišića i nogu

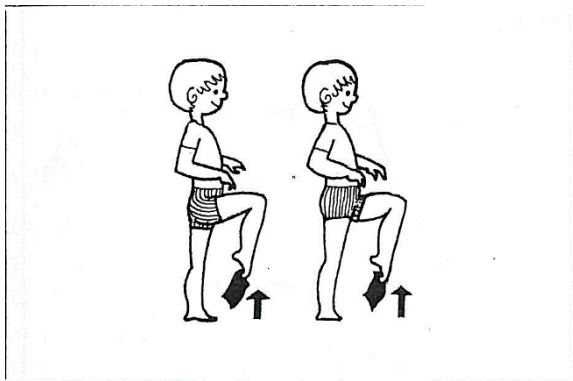
a) sjediti, dizanje i spuštanje vrećice koja se drži stopalima opruženih nogu



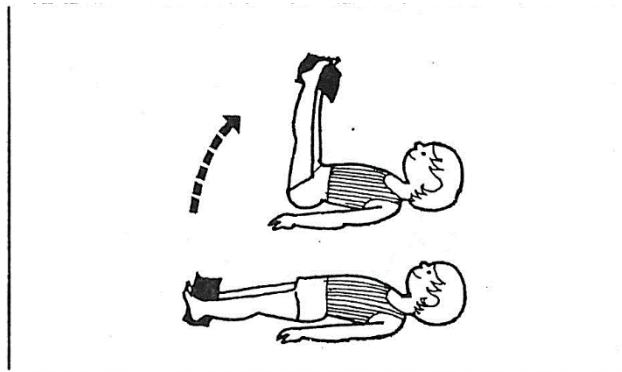
b) hvatati vrećicu bačenu ispod podignute noge



c) stav stojeći, podizanje i spuštanje vrećice bosim nogama



d) ležeći na leđima podizati vrećicu stopalima uvis



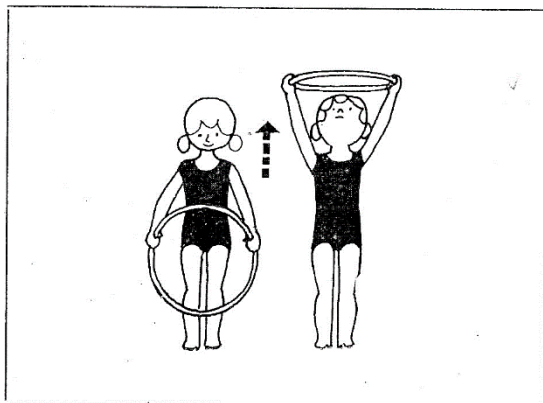
Izvor: Ivanković, A. (1982): Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava, Školska knjiga, Zagreb, str. 18., 19.

III. VJEŽBE OBRUČIMA

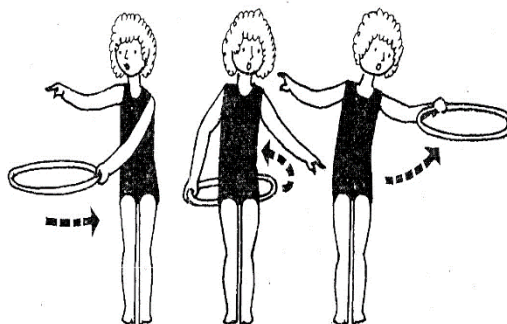
Za vježbe obročima potrebni su drveni ili plastični обручи promjera 60 cm.

Slika 10. Vježbe radi širenja grudnog koša i jačanja ruku

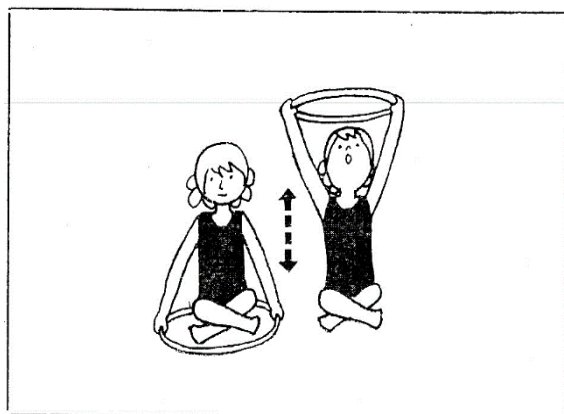
a) podizati обруч opruženim rukama do uzručenja



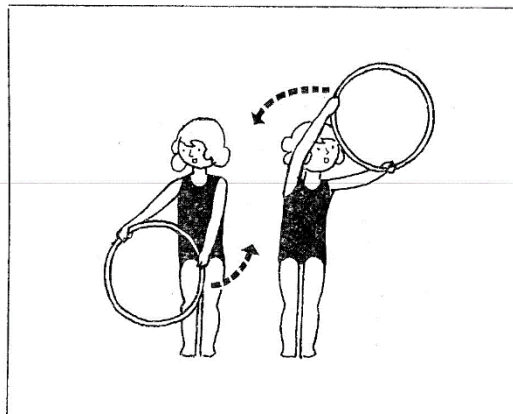
b) обруч putuje oko tijela



c) dizati i spuštati обруч sjedeći ili stojeći u njemu



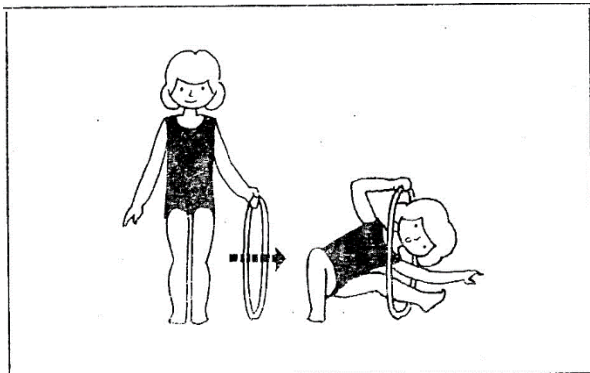
d) обруч kruži ispred tijela



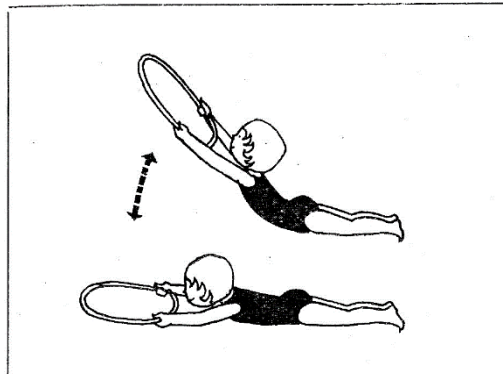
Izvor: Ivanković, A. (1982): Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava, Školska knjiga, Zagreb, str. 25.

Slika 11. Vježbe radi gipkosti kralješnice

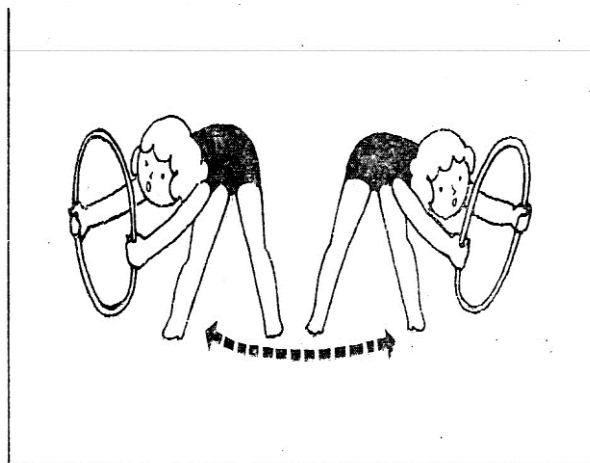
a) provući se kroz обруč koji dijete drži prislonjen o pod pokraj tijela



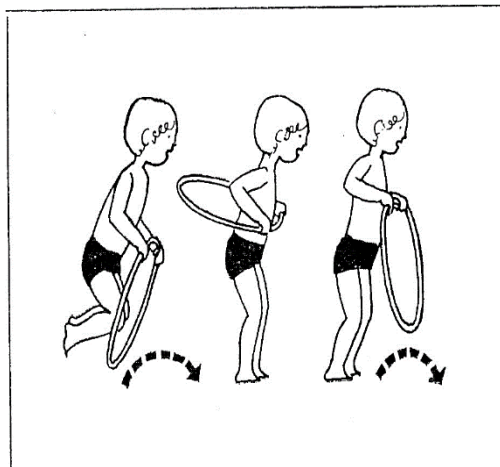
b) ležeći potrbuške na podu visoko podizati обруč opruženim rukama



c) Raskoračeni stav, pretklon, ljuljanje обруча u pretklonu



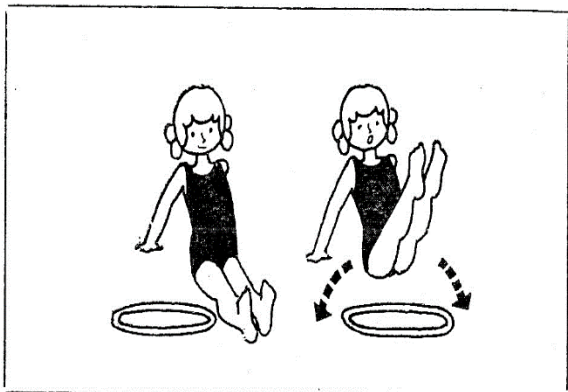
d) sunožno skakati kroz обруč



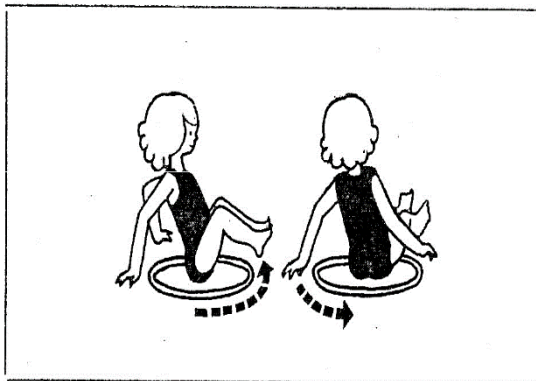
Izvor: Ivanković, A. (1982): Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava, Školska knjiga, Zagreb, str. 26., 27., 28.

Slika 2. Vježbe radi jačanja trbušnih mišića i nogu

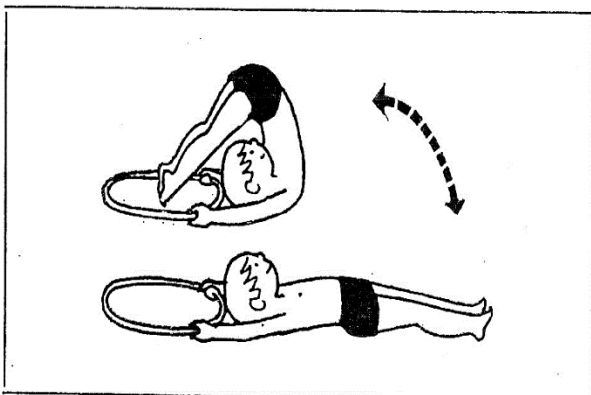
a) sjediti opruženim nogama, обруч na podu kraj tijela, prebaciti opružene noge preko обруча.



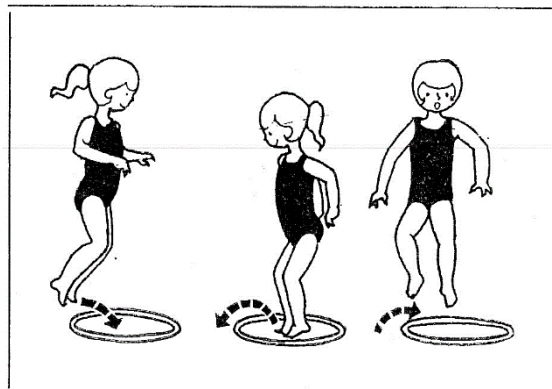
b) sjediti u обручу privučenih i podignutih nogu, vrtjeti se odbijajući se rukama o pod



c) leći na leđa, обруч iza glave na podu - podizanjem opruženih nogu dotaknuti nožnim prstima pod u обручу.



d) skakati u обруч koji leži na podu bočno i naprijed – nazad (pri skakanju iz обруча ili u обруч treba uvijek biti licem okrenut u smjeru skakanja)

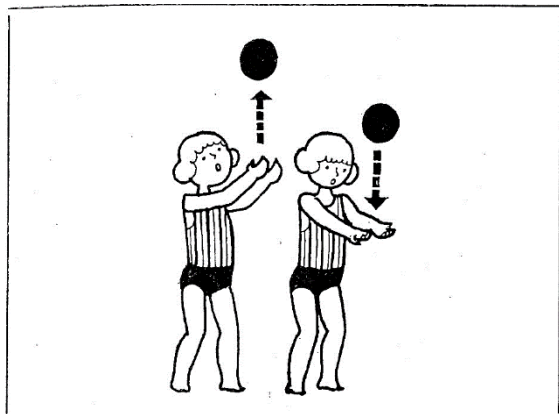


Izvor: Ivanković, A. (1982): Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava, Školska knjiga, Zagreb, str. 29.

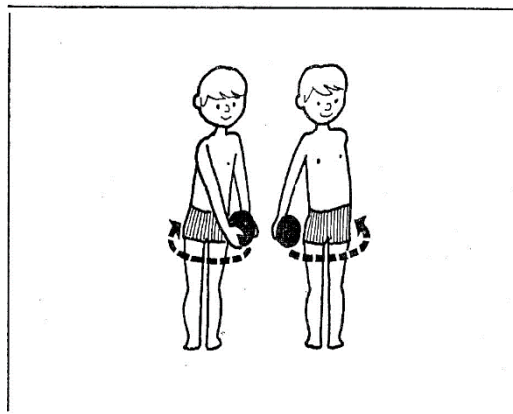
IV. VJEŽBE LOPTAMA

Slika 13. Vježbe radi širenja grudnog koša i jačanja ruku

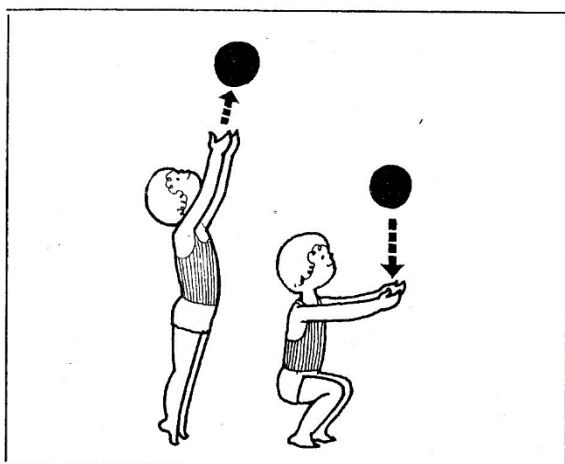
a) baciti loptu uvis i uhvatiti je



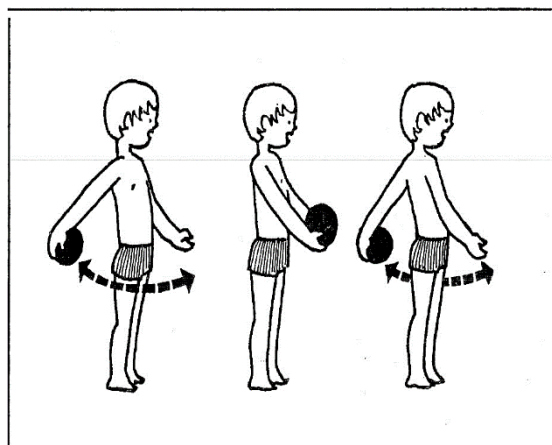
b) lopta putuje okolo tijela



c) baciti loptu uvis, uhvatiti je u čučnju



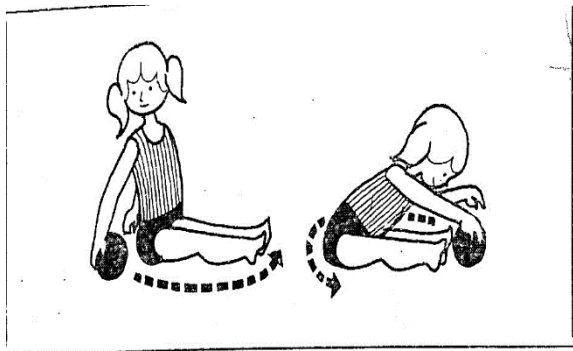
d) ljuljati loptu kraj tijela, preхват u predručenju



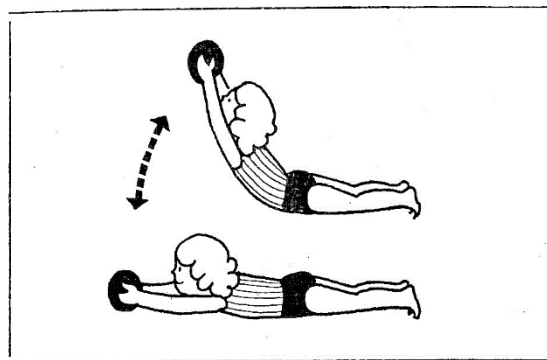
Izvor: Ivanković, A. (1982): Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava, Školska knjiga, Zagreb, str. 33.

Slika 14. Vježbe radi gipkosti kralješnice

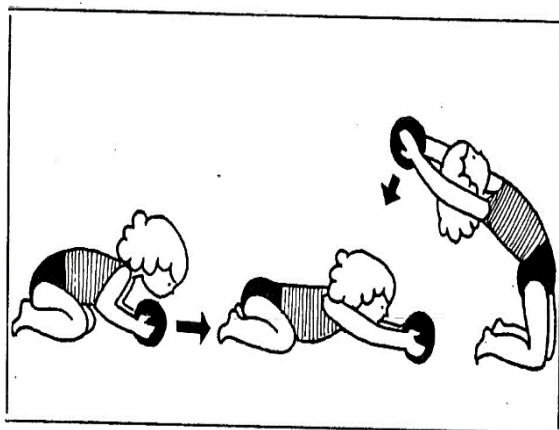
a) sjediti opruženih nogu, lopta putuje oko tijela



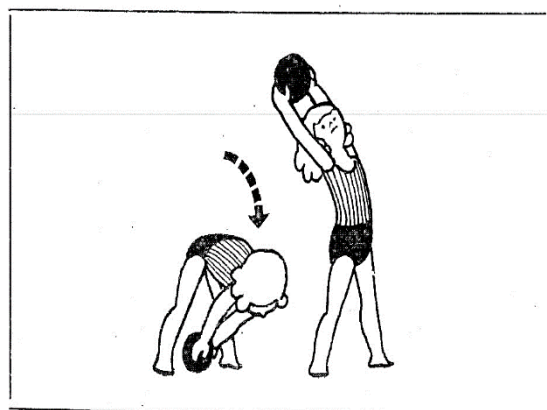
b) podizati loptu visoko ispruženim rukama ležeći na trbuhu



c) kleknuti i sjesti na pete, istegnuti se kotrljajući loptu što dalje, privući loptu uspraviti se i duboko zakloniti loptu iznad glave



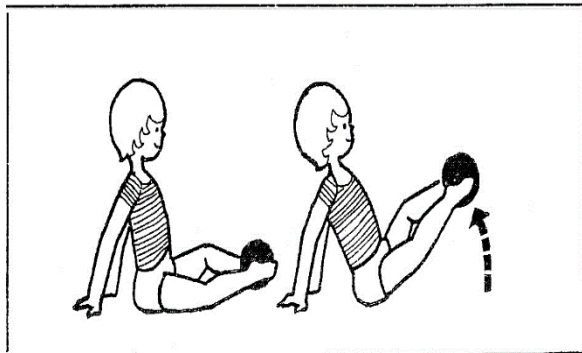
d) raskoračeni stav, duboki pretklon loptom, lako njome udariti između nogu o pod, uspraviti se, zaklon, lopta iznad glave



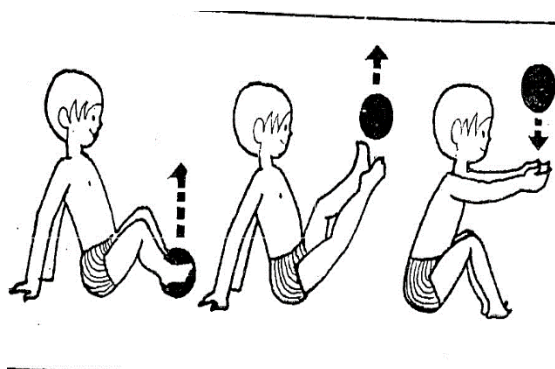
Izvor: Ivanković, A. (1982): Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava, Školska knjiga, Zagreb, str. 34., 35.

Slika 15. Vježbe radi jačanja trbušnih mišića i nogu

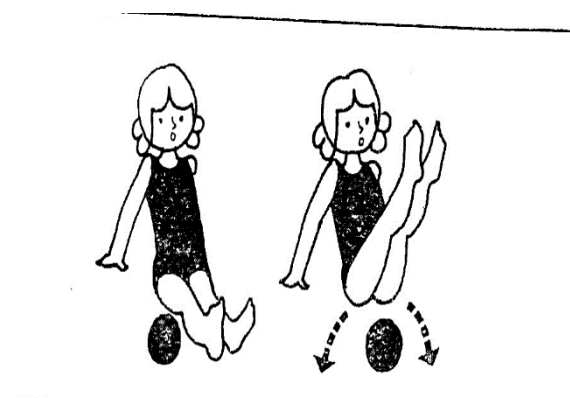
a) sjediti opruženih nogu, dizanje i spuštanje lopte opruženim nogama, lopta se drži (tabanima)



b) sjediti privučenim nogama, lopta se drži tabanima, baciti loptu uvis, hvatati je rukama



c) sjediti opruženim nogama, lopta pokraj tijela, prebaciti opružene noge preko lopte, rukama se podbočiti iza tijela



d) sjediti opruženim nogama, kotrljati loptu rukama ispod podignutih i opruženih nogu, a nakon svakog kotrljanja noge se spuštaju

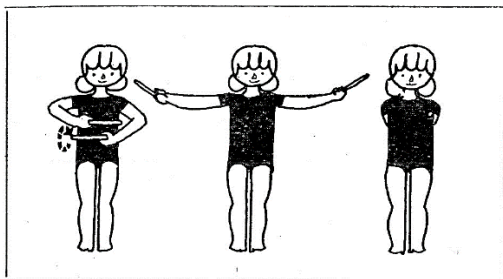


Izvor: Ivanković, A. (1982): Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava, Školska knjiga, Zagreb, str. 35., 36.

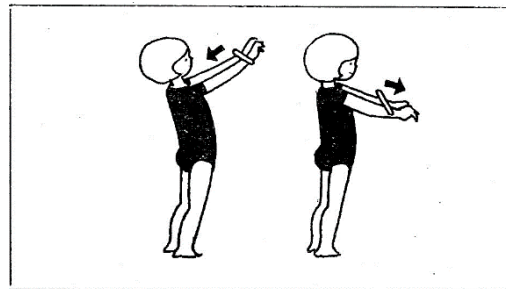
V. VJEŽBE ŠTAPIĆIMA

Slika 16. Vježbe radi širenja grudnog koša i jačanja ruku

a) kružiti štapićima okolo šaka, raširiti ruke, udariti štapićima iza tijela

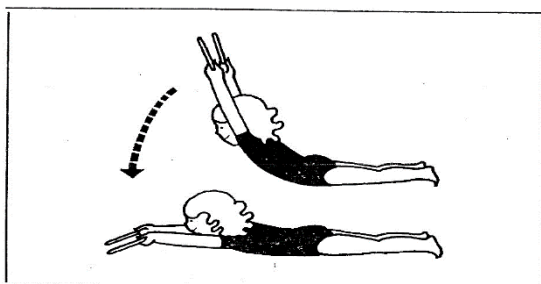


b) kotrljati štapiće po opruženim rukama

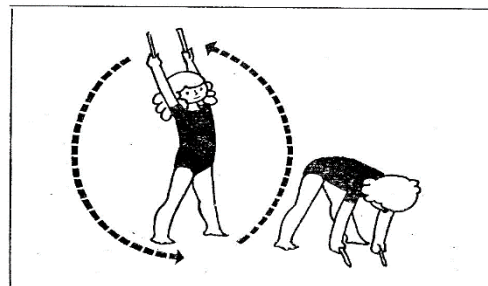


Slika 17. Vježbe radi gipkosti kralježnice

a) leći potrbuške, podignuti gornji dio tijela i pruženim rukama lupnuti štapićima



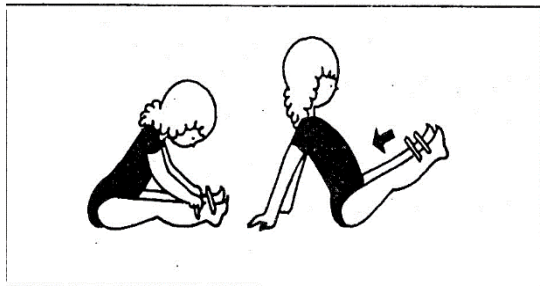
b) raskoračeni stav, opisati veliki krug štapićima, duboko se pretkloniti, svaki put lupnuti štapićima o pod



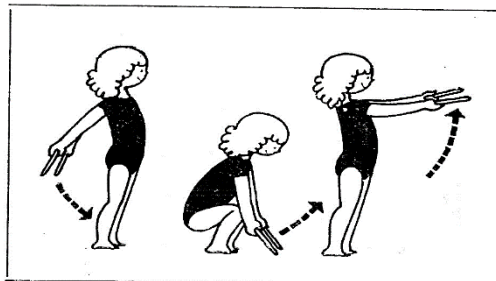
Izvor: Ivanković, A. (1982): Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava, Školska knjiga, Zagreb, str. 43., 44.

Slika 18. Vježbe radi jačanja trbušnih mišića i nogu

a) sjediti opruženih nogu, štapice položite na hrpte stopala, podizanjem nogu štapici se kotrljaju po nogama



b) ljuljati rukama naprijed-natrag, pri ljuljanju rukama natrag čučnuti i lupnuti štapicama o pod

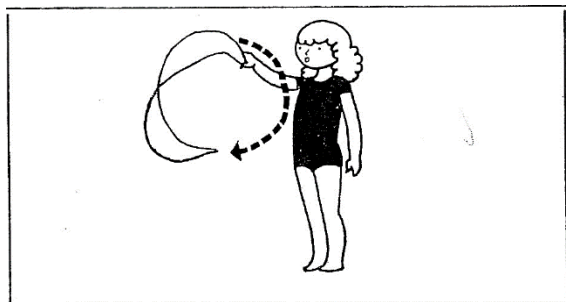


Izvor: Ivanković, A. (1982): Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava, Školska knjiga, Zagreb, str. 47., 48.

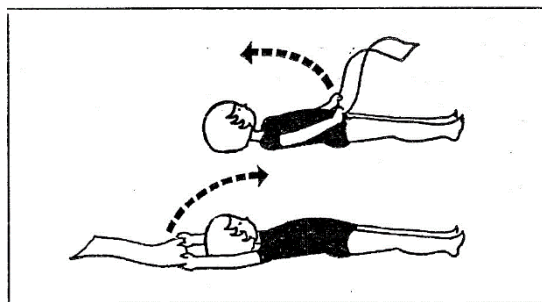
VI. VJEŽBE MARAMAMA

Slika 19. Vježbe radi širenja grudnog koša i jačanja ruku

a) vrtjeti maramom opruženom rukom ispred tijela, poput propelera



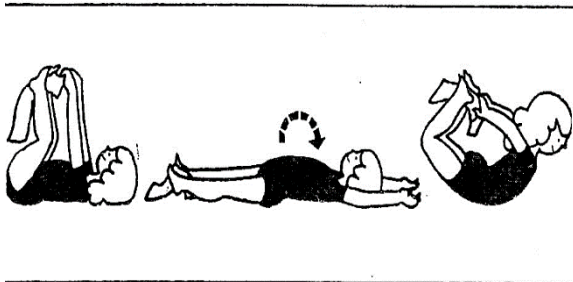
b) ležeći na leđima mahati maramom objema rukama



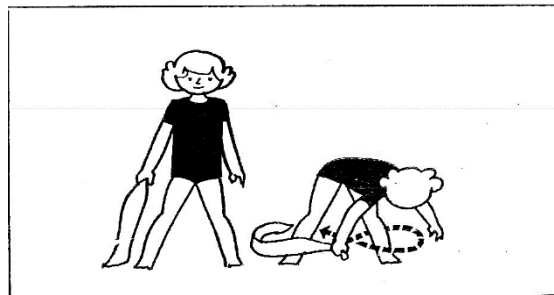
Izvor: Ivanković, A. (1982): Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava, Školska knjiga, Zagreb, str. 52., 53.

Slika 20. Vježbe radi gipkosti kralješnice

a) ležeći na leđima, uhvatiti maramu nogama, opružiti se, okrenuti se na trbuh, uhvatiti maramu rukama



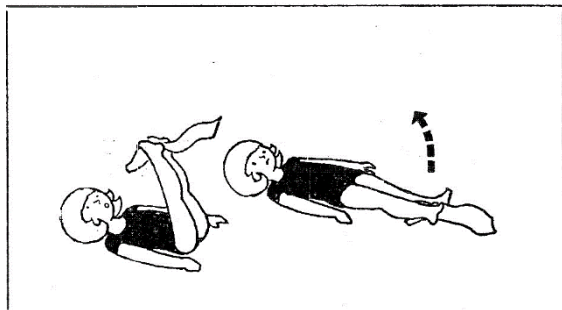
b) raskoračeni stav, duboki pretklon, kružiti maramom oko nogu u obliku osmica



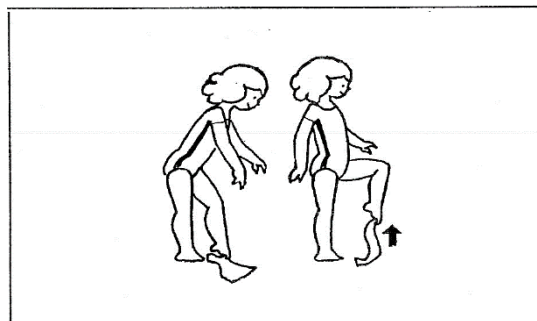
Izvor: Ivanković, A. (1982): Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava, Školska knjiga, Zagreb, str. 53., 54.

Slika 21. Vježbe radi jačanja trbušnih mišića i nogu

a) ležeći na leđima maramu podizati opruženim nogama



b) stav spojeni, podizati maramu s poda nožnim prstima



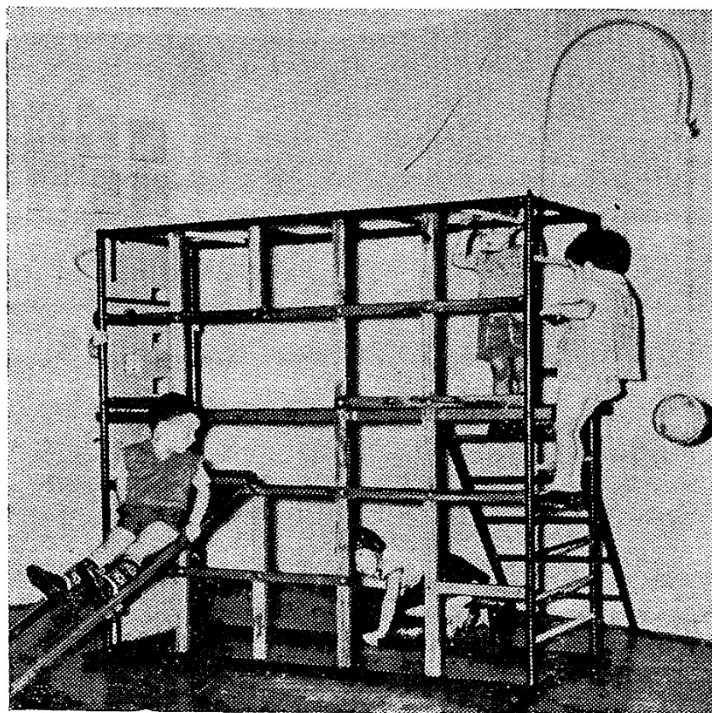
Izvor: Ivanković, A. (1982): Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava, Školska knjiga, Zagreb, str. 55.

5.3.2. Vježbe na gimnastičkim spravama

SOBNA PENJALICA „DARIO“

Komplet „Dario“ je univerzalna sprava, a sastoji se od tzv. „osnove“ (180 x 180 x 70), triju ljestava različite dužine, daske, drvenog zida, triju drvenih prečaka, koša i nosača s visećom loptom.

Slika 22. Sobna penjalica „Dario“

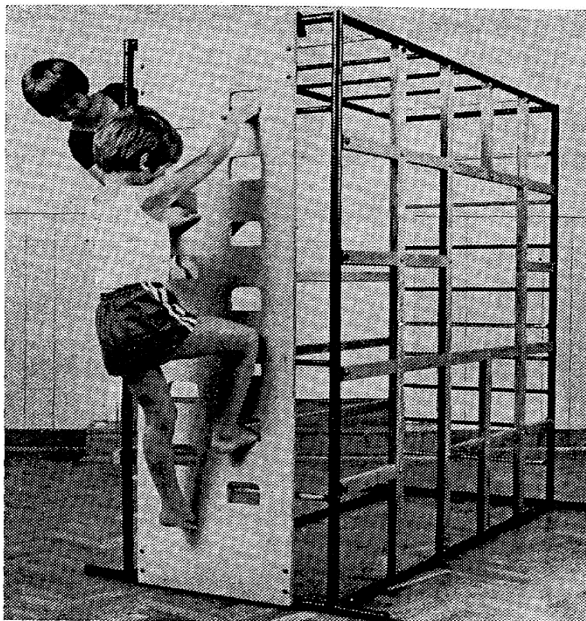


Izvor: Ivanković, A. (1982): Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava, Školska knjiga, Zagreb, str. 66.

„Osim što se djeca mogu penjati po različito razmaknutim pritkama, udubljenjima poput onih na zidu i po kosim ljestvama, za penjanje je još kosa daska kao tobogan, klackalica ili daska s pritkama. Košare obješene na više mjesta na kompletu „Dario“ mogu služiti za ubacivanje lopti koje će djeca, penjući se na penjalicu, sama vaditi iz košare. Viseća lopta može služiti za vježbanje pokreta hvatanja. Dublje obješena lopta ili drvena kugla može služiti za igru kuglane. Hrabrija djeca usudit će se penjati i preko penjalice.“²⁹ Penjalica može služiti i za kratkotrajno njihanje ili samo višenje.

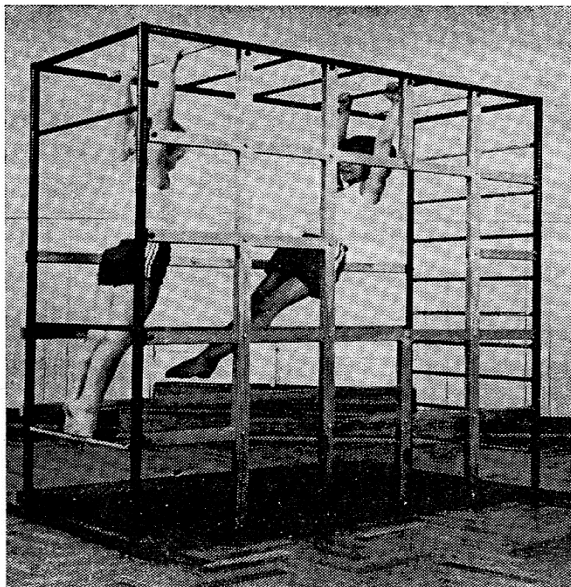
²⁹ Ivanković, A. (1982): Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava, Školska knjiga, Zagreb, str.154.

Slika 23. Penjanje po udubljenjima kao po kamenom zidiću



Izvor: Ivanković, A. (1982): Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava, Školska knjiga, Zagreb, str. 67.

Slika 24. Ljuljanje u „Dariju“. Pritke služe za kraći predah

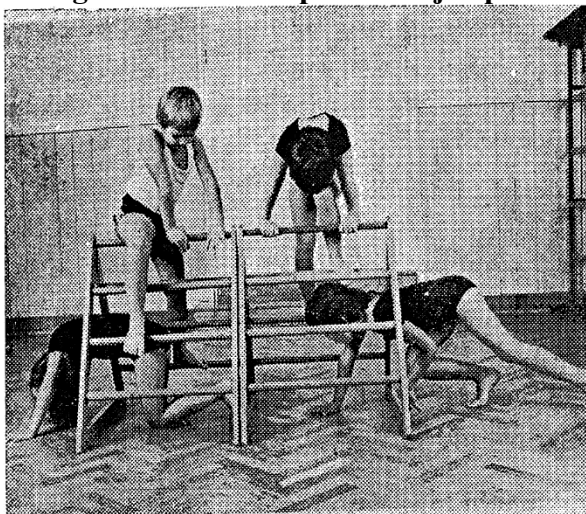


Izvor: Ivanković, A. (1982): Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava, Školska knjiga, Zagreb, str. 67.

GIMNASTIČKI MOST

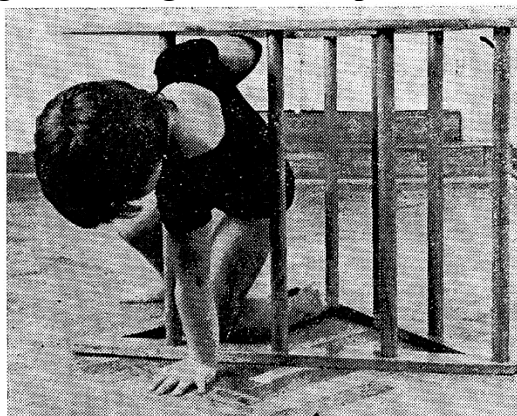
Ova se sprava sastoji od dviju stativa i triju dasaka. Stalak – piramida visok je 1 m. „Daska je dugačka 3 m, a široka 10, 15, 20 cm. Stalci se mogu samostalno upotrebljavati kao niske penjalice koje djeca mogu prelaziti ili se ispod njih i između njih provlačiti. Okrene li se penjalica, djeca se mogu popeti na nju i sa nje skakati u dubinu. Ako se stalku doda daska, djeci se može omogućiti različito penjanje po kosoj dasci hodanjem, trčanjem, četveronožnim hodanjem, povlačenjem ležeći na trbuhu i sl.“³⁰

Slika 25. Stalci gimnastičkog mosta služe za provlačenje i prelaženje preko njih



Izvor: Ivanković, A. (1982): Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava, Školska knjiga, Zagreb, str. 70.

Slika 26. Obrnuti stalak gimnastičkog mosta može poslužiti i za provlačenje



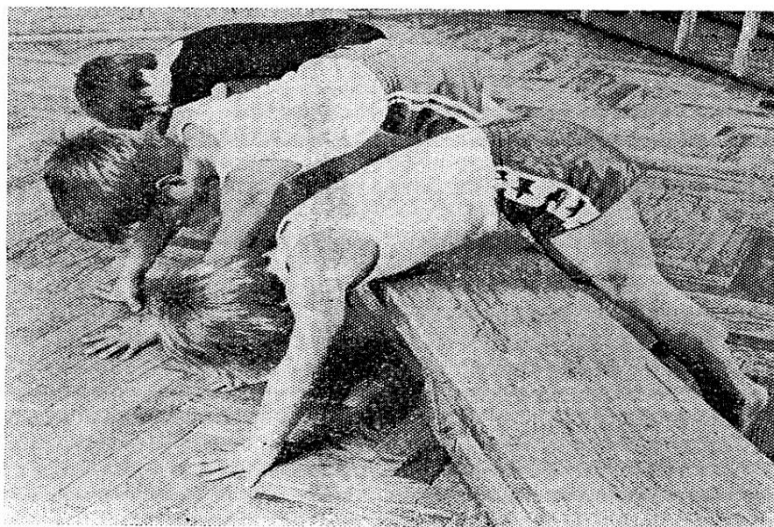
Izvor: Ivanković, A. (1982): Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava, Školska knjiga, Zagreb, str. 70.

³⁰Ivanković, A. (1982): Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava, Školska knjiga, Zagreb, str. 155.

ŠVEDSKA KLUPA

„Ta drvena klupa dugačka je od 2.5 do 3 m, a široka i visoka 25 cm. Na jednom kraju klupa ima dvije željezne kuke kojima se može zakačiti na švedske ljestve „Dario“, švedski sanduk ili stalke mosta i tako postaviti u kosi položaj. Švedska klupa je odlična sprava za jačanje ramenog pojasa i ruku, te za jačanje mišića nogu pri vježbama vučenja po klupi.“³¹ Klupa može poslužiti za različita prelaženja, ali i za vježbanje na njoj ili preko nje.

Slika 27. Most preko klupe



Izvor: Ivanković, A. (1982): Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava, Školska knjiga, Zagreb, str. 74.

ŠVEDSKI SANDUK

On se sastoji od osnovnog okvira na nogama, triju okvira različite širine i tapeciranog poklopca presvučenog skajem ili kožom. „Švedski sanduk normalne visine ima 120 cm i za predškolsku djecu može se upotrebljavati samo rastavljen, tj. oduzimanjem jednog ili dvaju okvira. Njegova je vrijednost upravo u raznovrsnoj upotrebi okvira, što nema dječji sanduk visok 60 cm. Već mlađoj dobnoj skupini okviri sanduka mogu poslužiti u igrama ravnoteže u kojima prekoračuju zapreke, provlače se ili se penju na niske prepreke i skaču s njih. Predškolska djeca već mogu s zaleta prednjim uporom nadskočiti na niski sanduk. Švedski

³¹ Ivanković, A. (1982): Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava, Školska knjiga, Zagreb, str.155.

sanduk se može kombinirati švedskim ljestvama spajajući ih ljestvama s penjalice „Dario“.³² Švedski sanduk u kombinaciji sa švedskom klupom daje mogućnost hodanja po podignutoj umanjenoj kosoj površini, što utječe na razvoj ravnoteže, cijele muskulature, te na razvoj hrabrosti.

Slika 28. Bacanje lopti u okvir švedskog sanduka



Izvor: Ivanković, A. (1982): Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava, Školska knjiga, Zagreb, str. 80.

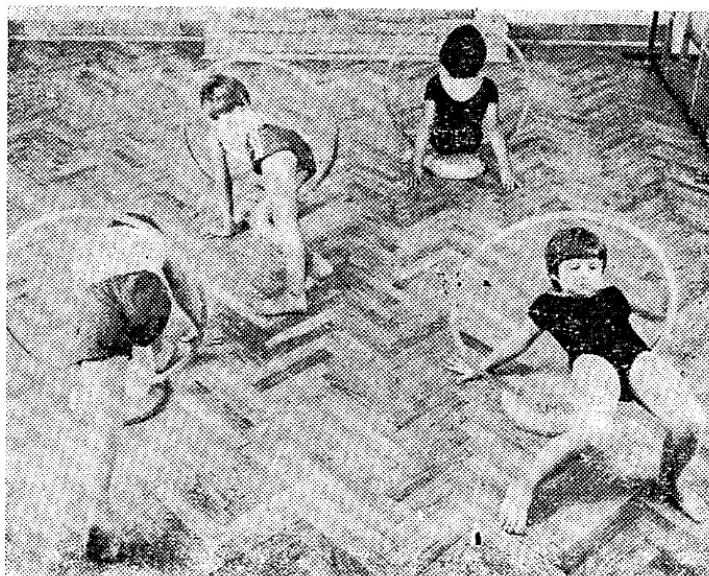
POMAGALA ZA PUZANJE I PROVLAČENJE

Djeca se osobito vole kretati četveronoške, puzati i provlačiti se na najrazličitije načine. „Sama pronalaze mogućnosti za takvo kretanje ispod stolice, niskih polica, švedske klupe i grede, podignutih strunjača i obruča na stalcima.“³³ Ne bi trebao proći niti jedan dan u vrtiću a da djeca nisu hodala četveronoške, puzala ili provlačila se.

³² Ivanković, A. (1982): Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava, Školska knjiga, Zagreb, str.157.

³³ Ivanković, A. (1982): Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava, Školska knjiga, Zagreb, str.157.

Slika 29. Provlačenje kroz obruč na stalku na različite načine



Izvor: Ivanković, A. (1982): Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava, Školska knjiga, Zagreb, str. 73.

6. RITMIČKA GIMNASTIKA

Prema literaturi „ritmička gimnastika je kao sport nastala u zemljama „istočnog bloka“ u prvom redu u bivšem SSSR-u (*Savezu Sovjetskih Socijalističkih Republika*). Godine 1913. na *Lenjingradskom institutu tjelesne kulture* osnovana je prva Viša škola za umjetnička gibanja pod vodstvom profesorica **Rose Vershavskaye, Elene Gorlove, Anastasie Nevinskaje i Aleksandre Semenove Nypak** koje su do tada podučavale estetsku i ritmičku gimnastiku te slobodni ples. Koristeći bogatu rusku tradiciju baletne umjetnosti sintetizirale su svoja znanja oblikujući novi sport, ritmičku gimnastiku. Ujedinjenjem neeuropskih zemalja, prvo zabilježeno natjecanje u ritmičkoj gimnastici održano je u travnju 1941. godine u Lenjingradu (današnji Petrograd) u organizaciji spomenutog instituta. Nakon II. svjetskog rata *Državni komitet za tjelesnu kulturu i sport* u Moskvi donio je akt kojim se određuje razvoj gimnastike za žene. Godina 1963. je bila ključna godina za razvoj ritmičke gimnastike, kad je održano prvo svjetsko prvenstvo u Budimpešti.“³⁴ Iste godine osnovan je odbor pri *Međunarodnoj gimnastičkoj federaciji* koji je donio osnovna pravila natjecanja, od kojih neka vrijede i danas uz manje i veće promjene koje se redovito donose svake četiri godine, poštujući olimpijski ciklus.

³⁴ Wolf-Cvitak, J. (2000): Ritmičko-sportska gimnastika, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta, Zagreb, str. 17.

„Ritmička gimnastika spada u konvencionalno-estetske sportske aktivnosti. To su one aktivnosti koje sadrže estetski oblikovane i koreografski postavljene acikličke kretne strukture što se izvode u standardnim uvjetima“³⁵

Ritmička gimnastika je individualni i/ili timski sport u kojem ritmičarke izvode koreografski postavljenu vježbu sa i bez rekvizita uz glazbu koja traje od 1.15 minuta do 1.30 minuta. U tom relativno kratkom vremenu potrebno je pokazati jedinstvo pokreta tijelom, rada sa spravom i glazbom čineći skladnu cjelinu. Ritmička gimnastika u sebi sadrži elemente baleta, plesnih koraka, akrobatske elemente sportske gimnastike i gotovo žonglerske vještine baratanja rekvizitima.

Slika 30. Rekviziti



Izvor: Rekviziti, <http://www.idadidacta.hr/sportovi-i-ritmika-p9-0-4> , 17.08.2015.

Osnovni elementi tehnike rada rekvizitom odnose se na zamahe, kruženja, vrtnje, kotrljanja, bacanja, hvatanja, odbijanja, udarci, žongliranja, manipulacije i drugo, dok su elementi tehnike tijelom podijeljeni u četiri osnovne strukturalno vrlo zahtjevne skupine koje su definirane Pravilnikom koji propisuje FIG-a (Federation Internationale de Gymnastique). Više

³⁵ Wolf-Cvitak, J. (2000): Ritmičko-sportska gimnastika, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta, Zagreb, str. 17.

od 200 različitih elemenata sistematizirano je s obzirom na vrstu kretnji i nivo težine (od A-J).

Ti su elementi:

- skokovi,
- ravnoteže,
- okreti,
- gibljivost i valovi

U ritmičkoj gimnastici kao timskom (grupnom) sportu, ritmičarke, njih 4 do 6 (što je određeno FIG-inim pravilnikom), izvode grupnu vježbu s istim ili kombinacijom različitih rekvizita, što je također određeno pravilnikom za pojedinu godinu. Trajanje glazbe za grupne vježbe je od 2.15 minuta do 2.30 minuta. „Grupne vježbe prvi put su se pojavile na Olimpijskim igrama 1948. godine i od tada, pa sve do 1996. godine grupne se vježbe nisu pojavljivale na velikim natjecanjima.“³⁶

Grupne su se vježbe u Hrvatskoj počele izvoditi unazad nekoliko godina. „U Hrvatskoj natjecanja u grupnim vježbama se održavaju na dvije razine: *A i C programu*. A program grupnih vježbi prati pravila i propozicije propisane od strane FIG-e dok je za C program HGS (hrvatski gimnastički savez) propisao pravila.“³⁷ Naime, C program u Hrvatskoj podijeljen je na četiri regije određene prema zemljopisnim stranama svijeta slijedom:³⁸

- „Sjever“ kojemu pripadaju: Zagrebačka županija, Grad Zagreb, Krapinsko-Zagorska, Varaždinska, Bjelovarsko-Bilogorska i Međimurska županija;
- „Jug“ kojemu pripadaju: Ličko-Senjska županija, Zadarska, Šibensko-Kninska, Splitsko-Dalmatinska i Dubrovačko-Neretvanska županija;
- „Istok“ kojemu pripadaju: Virovitičko-Podravska, Požeško-Slavonska, Brodsko-Posavska, Osječko-Baranjska i Vukovarsko-Srijemska županija;
- „Zapad“ kojemu pripadaju: Karlovačka, Primorsko-Goranska, Sisačko-Moslavačka i Istarska županija.

Svaka regija dužna je godišnje osigurati od 1 – 3 natjecanja na regionalnoj razini. C program specifičan je po tome što je masovan i sva djeca koja se rekreativno bave ritmičkom gimnastikom mogu nastupiti za svoj klub. Ako zadovolje kriterije (prvih 6 djevojčica po kategoriji) u svojoj regiji mogu se natjecati na državnoj razini. U jednoj grupi može biti od 4 –

³⁶ Wolf-Cvitak, J. (2000): Ritmičko-sportska gimnastika, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta, Zagreb, str. 19.

³⁷ Wolf-Cvitak, J. (2000): Ritmičko-sportska gimnastika, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta, Zagreb, str. 19.

³⁸ Wolf-Cvitak, J. (2000): Ritmičko-sportska gimnastika, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta, Zagreb, str. 20.

6 djevojčica i mogu se natjecati u vježbama sa: *vijačama, obručima, loptama, čunjevima, trakama, bez rekvizita ili kombiniranim rekvizitima*, što naravno propisuje HGS za pojedinu godinu. Time se daje mogućnost djevojčicama, koje ne mogu ostvariti vrhunski rezultat, da ostvare svoje snove.

Slika 31. Grupna vježba s obručima i čunjevima



Izvor: Grupno vježbanje, http://rgmax.free.fr/photos/2006/photos_thiais.html, 17.08.2015.

6.1. Povijesni razvoj

Od davnina čovjek osjeća potrebu za ritmičnim pokretom. Ritmični pokret bio je način komuniciranja s bogovima, dozivanje kiše ili sunca, molitva za dobar urod i sl. Kasnije je takav ritmični pokret postao način zabave. Zabavljali su se oni koji su se kretali u ritmu, odnosno oni koji su plesali, ali i oni koji su ih gledali.

U Staroj Grčkoj bile su osobito njegovane sportske discipline poput atletike, hrvanja i akrobatike, a ubrzo se i ples pojavio kao jedna od važnih sportskih disciplina. Čitav proces tjelesnog vježbanja, taj bogat skup raznovrsnih vježbi, plesova i igara, Grci su nazivali jednostavnim imenom – gimnastika. Gimnastika je predstavljala sklop vježbi koji je bio namijenjen cjelokupnom psihofizičkom razvoju čovjeka. Također je bila usmjerena na vojnu pripremljenost i zdravstvenu preventivu. Prema tipu vježbe i načinu na koji se primjenjivala u tjelesnom i duhovnom odgoju, gimnastika se dijelila na palestriku (koja je obuhvaćala neke današnje atletske discipline, borilačke vještine, jahanje, plivanje) i arhetriku (koja je obuhvaćala igre loptom, akrobatske vježbe, glazbeno i estetsko obrazovanje uz ples). Tako oblikovane kretnje povezane s glazbom, počeci su vrhunskog umjetničkog plesa.

U srednjem vijeku, od raspada Zapadnog Rimskog carstva (476. g.) do velikih svjetskih otkrića (Amerika, 1492. g.), ples je unio ukočenost, stegnutost, ukrućenost te skromnost pokreta koji potpuno zanemaruje potrebu ženske populacije za bilo kakvom tjelesnom aktivnošću kreativnog i stvaralačkog smisla. Tjelesno vježbanje i tjelesni odgoj utjelovljeni su u osobi viteza. Viteštvo je sinonim za smionost, pobožnost i zaštitu nemoćnih siromašnih žena.

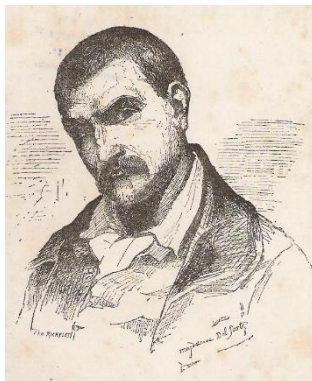
U doba renesanse (krajem 15. stoljeća) dvorski plesovi postaju slobodniji i u odgoju se nastoji uspostaviti skladan razvoj duha i tijela. Djeca vježbaju u prirodi: trče, hrvaju se, mačuju, gađaju lukom i strijelom, igraju se loptom, plešu, plivaju i bave se ribolovom. Tijekom 16. i 17. stoljeća umijeća i ideje su sazrijevale, da bi u 18. stoljeću dobile stvarnu društvenu afirmaciju. Krajem 18. stoljeća, pod utjecaje filozofa ranog kapitalizma, *Komenskog*, *Lockea* i *Rousseaua*, u Njemačkoj se pojavljuju pedagoške institucije *filantropinum*. Te su institucije imale zadatak odgojiti i obrazovati mlade osobe koje su sposobne za rad, vojsku te pružiti im radostan sretan život.

Devetnaesto stoljeće obilježili su njemački, švedski, francuski i češki gimnastički sustavi vježbanja u školama koji su bili isključivo za dječake. Krajem 19. i početkom 20. stoljeća pojavljuje se slobodno i skladno kretanje u potpunoj harmoniji pokreta. Od početka civilizacije pa do danas, očita je povezanost plesa i ženskog vježbanja – od klasičnih plesova starih Grka, do različitih pravaca modernog plesa dvadesetog stoljeća. Upravo su ti plesovi preteča ritmičkoj gimnastici.

Nadalje, značajne osobe koje su pridonijele razvoju ritmičke gimnastike su:

- **Francois Delsartes** (1811.-1871.g.) prema *Krameršek* 1952.g., koji nastoji tjelesnim vježbanjem utjecati na mladež tog doba.

Slika 32. Fracois Delsartes



Izvor: Fracois Delsartes, <http://www2.newpaltz.edu/~paparonj/SPRING/ch13.html>, 17.08.2015.

Postavio je temelje „*izražajne gimnastike*“ i umjetničkog plesa, te je postavio princip „*centralnih kretnji*“ u kojem svaki pokret nastaje iz stabilne točke težišta. Njegove ideje u djela prenosila je njegova učenica **Stella MacKay**. Godine 1880. osnovala je „školu za estetsku gimnastiku“ gdje su polazne točke bile disanje, mišićna kontrakcija i relaksacija.

- **Isadora Duncan** (1877.-1927.g.), velika američka plesačica, postavila je temelje razvoja modernog umjetničkog plesa, te otvarajući niz škola za pokret i ples diljem Europe. Ona je svojim plesom pokazala što znači sloboda kretanja, harmoničan razvoj duha i tijela kao osnova razvoja modernog umjetničkog plesa. Plesne kretnje su činile jedinstvo s glazbom. Glazba je uvjetovala slijed kretnji, pridonijela je razvoju mnoštva novih pokreta, koraka, okreta i poskoka te raznih valova tijelom od kojih se neki koriste i danas. Takve su kretnje obogatile veze između gimnastičkih elemenata i cijeloj izvedbi dale jedan potpuno drugačiji izgled.

Slika 33. Isadora Duncan, jedna od začetnica ritmičke gimnastike



Izvor: Isadora Duncan , <http://www.makingstrange.net/2009/10/isadora-duncan.html>, 17.08.2015.

- **Rudolf Bode** (1881.-1970.g.) diplomirao je ritmičku gimnastiku 1911. godine na „Dalcroze Hellerau“ i stvorio poseban sustav kretanja koji se temelji na činjenici da izolirane kretnje ne postoje. Godine 1911. otvorio je „*Bodeovu školu*“ u kojoj je poučavao razne kretne strukture neovisne o glazbi. Izradio je program vježbanja na osnovi prirodnih pokreta: hodanja, ljuľljanja, guranja, savijanja tijela. Ubrzo nakon toga objavio je klavirsku glazbu za ritmičku gimnastiku koja opisuje razne pokrete tijelom.

Slika 34. Rudolf Bode



Izvor: Rudolf Bode, <http://www.bode-schule.de/geschichtsbild.html>, 17.08.2015.

Njegov je učenik **Hinrik Medaue**, ubrzo osnovao svoju školu, školu „*Medaue*“, gdje se po prvi put uvode sprave u vježbama i to obruč, lopta i čunjevi. Karakteristika škole bila je profinjenost i istančanost tijela.

6.2. Pravodoban početak treniranja ritmičke gimnastike

Za svaki sport postoji najpogodnije razdoblje uključivanja u trenažni proces. Tako je, primjerice, za plivanje između 5. i 9. godine života, a za odbojku ili košarku između 8. i 12. godine. Kod ritmičke gimnastike to je nešto drugačije. „Naime, ritmička gimnastika (gimnastika općenito) je sport koji zahtijeva što ranije uključivanje u trenažni proces. Tako je idealno razdoblje za početak bavljenja ritmičkom gimnastikom razdoblje između 3. i 5. godine života. Za ritmičku gimnastiku potrebni su određeni preduvjeti kod djevojčice koja se odluči baviti tim sportom. To mora biti sluh, osjećaj za ritam, pokret te fleksibilnost. Ostale motoričke sposobnosti djeteta stječe tijekom trenažnog procesa, tako da nisu toliko bitne za sam početak treniranja.“³⁹ Poseban je naglasak na razvoju koordinacije, fleksibilnosti, ravnoteže, snage i brzine.

Početak takvog ranijeg bavljenja sportom, dakle već u ranoj predškolskoj dobi, ograničen je fizičkim i psihičkim osobinama djeteta koje se manifestiraju kao nesposobnost za većim i dugotrajnijim fizičkim naporima, brzo zamaranje, potreba za čestom promjenom pokreta, nezainteresiranost za pokrete određene trenerovom voljom, a ne inicijativom djeteta, nesposobnost kontroliranja pokreta i položaja tijela i udova, slabija koncentracija itd. Zbog toga se prva godina treniranja ritmičke gimnastike svodi na upoznavanje pokreta i ritma putem raznih ritmičnih igara uz glazbu, upoznavanje sa rekvizitima, vježbe za razvoj koordinacije tijela u prostoru i na početne vježbe za razvijanje motoričkih sposobnosti.

Motorika djeteta u ranom predškolskom razdoblju obogaćena je mnoštvom raznovrsnih oblika kretanja. „Dijete u to vrijeme vlada uglavnom osnovnim prirodnim kretnjama koje se mogu nadopunjavati i s vremenom prelaziti u sve zahtjevnije oblike. Upravo zbog vrlo varirajući koncentracije i potrebe za stalnim promjenama zadataka i novim izazovima, važno je pred djeteta konstantno postavljati nove i raznolike zadatke. Također, vrlo je važno da se svi sadržaji provode kroz oblik igre kako bi djeci bili što zanimljiviji i kako bi im što dulje

³⁹ Wolf-Cvitak, J. (2000): Ritmičko-sportska gimnastika, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta, Zagreb, str. 77.

zaokupljali pažnju.“⁴⁰ Treba staviti naglasak na razvijanje i poticanje dječje mašte i kreativnosti te dozvoliti djeci da sami smišljaju vježbe i zadatke.

6.3. Utjecaj morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti na uspjeh u ritmičkoj gimnastici

Ritmička gimnastika je relativno mlada sportska disciplina, poznata pod nazivima *estetska gimnastika, moderna gimnastika i ritmičko-sportska gimnastika*. Poznato je da uspjeh u mnogim sportovima ovisi u prvom redu o morfološkim karakteristikama i motoričkim sposobnostima. „Ritmička gimnastika je sport u kojem većina motoričkih sposobnosti treba doći do izražaja i sve motoričke sposobnosti treba razvijati kako bi rezultat bio potpuno uspješan. Međutim, vrlo je važno razviti i sve potrebne dimenzije tih motoričkih sposobnosti. Tako npr. kod koordinacije se podrazumijeva brzina izvođenja kompleksnih motoričkih zadataka, zatim koordinacija posebno ruku, posebno nogu, koordinaciju u ritmu itd. Za ritmičku gimnastiku posebno je važna sposobnost koordinacije u prostoru, odnosno brza i efikasna prerada motoričkih informacija do realizacije motoričkih zadataka.“⁴¹ Uz to je vrlo važno djelovanje eksplozivne snage u svim fazama izvođenja zadataka, ali i jake mišićne izdržljivosti tijekom cijele vježbe da bi se vježba mogla izvesti dinamično, te da bi svi elementi bili zadovoljeni.

Dakle, motoričke sposobnosti koje su potrebne za uspjeh u ritmičkoj gimnastici u prvom redu su fleksibilnost i koordinacija koje trebaju biti genetski uvjetovane. No da bi se postigli značajni uspjesi te motoričke sposobnosti trebaju biti razvijene do maksimuma. Ostale motoričke sposobnosti poput ravnoteže, snage i brzine nisu toliko bitne za sam početak treniranja i za selekciju jer se one razvijaju s vremenom i određenim metodama treninga. Međutim, za uspjeh u izvođenju tehničkih elemenata tijelom (skokovi, ravnoteže, okreti i akrobatski elementi) za vrijeme vježbe, vrlo je bitno da su i te motoričke sposobnosti vrlo razvijene jer u protivnom elementi neće biti izvedeni korektno (npr. komponente jednog skoka u ritmičkoj gimnastici su amplituda i visina skoka. Ukoliko gimnastičarka nema dovoljno razvijenu snagu nogu i fleksibilnost gležnja vjerojatno neće izvesti skok u odgovarajućoj visini, te se taj skok neće smatrati pravilno izvedenim bez obzira na njegovu korektnu amplitudu.

⁴⁰ Wolf-Cvitak, J. (2000): Ritmičko-sportska gimnastika, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta, Zagreb, str. 77.

⁴¹ Wolf-Cvitak, J. (2000): Ritmičko-sportska gimnastika, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta, Zagreb, str. 79.

Jedno od prvih istraživanja u ritmičkoj gimnastici provela je Šiškareva, 1970. godine. Autorica je predložila da se u selekciji djece za ritmičku gimnastiku primaju ona djeca koja imaju pozitivne poželjne osobine tjelesne građe te koja postižu dobre rezultate u testovima koordinacije, fleksibilnosti, snage i ravnoteže. Međutim danas nije tako, prvenstveno zato što se u kasnijim istraživanjima dokazalo da se morfološko stanje djece mijenja, odnosno ima vlastiti tijek rasta i razvoja, što otežava utvrđivanje veličine djelovanja kinezioloških procesa. Ljudsko tijelo, pa tako i dječje, gradi se, razvija i mijenja tijekom života, a činjenica je da se morfološke karakteristike mijenjaju te da se na njihovu promjenu utječe upravo tjelesnim vježbanjem. Jednako je i s motoričkim sposobnostima. One se vježbaju, a upornim vježbanjem se razvijaju do maksimuma. Stoga je danas pri selekciji djece važno obratiti posebnu pažnju na djecu koja imaju dobar sluh, smisao za pokret i ritam, te koja brzo napreduju u razvijanju i usavršavanju svojih motoričkih sposobnosti.

Ipak, za postizanje dobrih rezultata u vježbi s određenom spravom, morfološki status ritmičarke nije nebitan. Npr. prekomjerna visina tijela ometa brzu i preciznu manipulaciju vijačom, te se može smatrati ograničavajućim faktorom u vježbi s tim rekvizitom. Vrlo je važno napomenuti kako tjelesna građa ritmičarke nekad može utjecati na sud ocjenjivača. Ritmičarke izrazito izraženog tjelesnog volumena i mišićne mase često izgledaju neatraktivno, te je moguće da dobiju niže ocjene.

Branda je 1994. godine istraživao razlike između ritmičarki iz 1967. godine i 1991. godine. Istraživanja su pokazala da je prosječna dob vrhunskih gimnastičarki iz 1967. g. bila 19 godina, dok su gimnastičarke iz 1991. godine bile u rasponu od 13 do 16 godina. Također, gimnastičarke iz 1991. g. bile su 4 – 5 cm niže i 10 – 15 kg lakše od onih iz 1967. godine. Vremenom se tjelesni tip ritmičarki prilagodio kriterijima suđenja na natjecanjima koji teže promicanju idealnog estetskog tipa gimnastičarke. Kako su sportašice u ritmičkoj gimnastici sve mlađe i mlađe, ritmička gimnastika se smatra sportom djece. Selekcija i treninzi počinju već u ranoj predškolskoj dobi, a u seniorskoj konkurenciji mogu nastupati djevojčice od svega 14 godina. Mnogi testovi kojima su testirane djevojčice od 5 i 6 godina pokazuju da zapravo djeca nemaju probleme u snazi i eksplozivnosti već u koordinaciji. Također, brojna istraživanja pokazuju da su djevojčice u dobi od 6 do 8 godina koje sudjeluju u dvogodišnjem programu treninga znatno naprednije u fleksibilnosti kukova i kralježnice, te u eksplozivnoj snazi od djevojčica koje nisu bile u trenažnom procesu.

Dakle, današnje vrhunske gimnastičarke su zapravo vrlo mlade djevojke, s vrlo razvijenim svim motoričkim sposobnostima, dugačkih mišića, bez potkožnog masnog tkiva, srednje visine i vrlo elegantne.

6.4. Elementarne igre koje se provode na satu ritmičke gimnastike u sportskome klubu

Voditelj mora vrlo jasno objasniti pravila igre i uvjeriti se da su ih svi pravilno razumjeli. Tijekom igre voditelj mora biti aktivan te svojim sugestijama i korekcijama usmjeravati i održavati pravilan tok igre. Također, voditelj mora paziti da svi ravnomjerno učestvuju i pri tom nikoga ne izdvajati.

6.4.1. Lovac i leptiri

OPIS IGRE: U toj igri su angažirana sva djeca. Voditelj izabire lovca koji kao mrežu za leptire drži obruč u rukama. Preostale djevojčice su leptiri koji se slobodno kreću bježeći od lovca i njegove mreže. Ulovljen je onaj leptir kojeg lovac uhvati obručem, mrežom te tada mijenjaju uloge. Ulovljen leptir postaje lovac.

POBJEDNIK je ona djevojčica koja je u igri posljednja ulovljena ili ona koja je ulovljena najmanje puta.

CILJ IGRE: razvoj brzine, agilnosti, spretnosti, vještine i kontroliranje rekvizita (obruča), razvoj domišljatosti.

6.4.2. Vatrene lopte

OPIS IGRE: U toj igri istovremeno sudjeluju više djevojčica. Za realizaciju igre potreban je broj lopti za jedan manje od ukupnog broja djevojčica. Jedna djevojčica posjeduje vatrenu loptu, dok su ostale lopte sa strane i ne smetaju (izvan prostora za vježbanje). Djevojčica kotrlja vatrenu loptu prema drugim djevojčicama koje se slobodno kreću prostorom pazeći da ih vatrena lopta ne dotakne. Kad se to dogodi, djevojčica koju je vatrena lopta dotakla mora što prije uzeti svoju loptu i priključiti se u lov vatrenom loptom.

POBJEDNIK je djevojčica koja je ostala posljednja.

CILJ IGRE: Savladati jednostavan motorički zadatak, kotrljanje lopte po tlu. Također se utječe na brzinu, agilnost, spretnost rekvizitom (loptom).

NAPOMENA: Prostor za igru treba ograditi da ne bude prevelika površina (cca 7x7 m, što ovisi i o broju djece).

6.4.3. Vjetrenjača

OPIS IGRE: Jedna djevojčica stoji u sredini kruga kojeg su formirale ostale djevojčice. Djevojčica koja stoji u sredini kruga drži vijaču za jedan kraj, te se s vijačom okreće oko svoje osi, kao vjetrenjača. Slobodni kraj vijače ostale djevojčice moraju preskočiti na različite načine: korakom, jednonožno, sunožno, prednožno grčeno ili slobodnim odabirom. Nakon što „zapnu“ za vijaču ili ih vijača dotakne, mijenjaju uloge.

POBJEDNIK je ona djevojčica koju vijača nije dotaknula tijekom cijele igre ili je najmanje puta „zapela“.

CILJ IGRE: utjecati na brzinu reakcije, skakanje te spretnost rekvizitom (ona djevojčica koja vrti vijaču).

NAPOMENA: vijača se smije okretati samo do razine koljena.

6.4.4. Obruč je spas

OPIS IGRE: Modifikacija igre *Lopta je spas*. Za tu igru potreban je jedan obruč, koji predstavlja *spas*. Jedna djevojčica je *lovac* i lovi ostale djevojčice, *leptire*. Jedan *leptir* ima obruč kao *spas* od lovca koji ga ne smije loviti. Obruč se dodaje *onom leptiru* kojem je to u tom trenutku najpotrebnije, odnosno *leptiru* kojeg u danom trenutku *lovac* lovi. Ako *lovac* ulovi *leptira* prije nego se *leptir* „spasi“ tada mijenjaju uloge.

POBJEDNIK je onaj *leptir* koji nikad nije bio „ulovljen“ ili je bio najmanje puta „ulovljen“.

CILJ IGRE: Tom se igrom nastoji poboljšati suradnju među djecom, timski rad. Razviti brzinu pokreta i reakcije te organizam pripremiti na daljnji rad.

6.4.5. Kiša, sunce, poplava

OPIS IGRE: Voditelj izvikuje: *Sunce!*, *Kiša!* ili *Poplava!*, na koje se djevojčice trebaju kretati, npr.:

- *SUNCE*: djevojčice se slobodno kreću po dvorani isključivo elementima ritmičke gimnastike npr. mačjim skokom, hodanjem visoko na prstima, valovima, onim elementima tehnike koje su savladali.

- *KIŠA*: djevojčice moraju što prije stati, spustiti se u duboki čučanj, obuhvatiti noge rukama, glavu spustiti na prsa i skupiti se da ne *pokisnu*.
- *POPLAVA*: djevojčice moraju brzo otrčati do strunjače, švedske klupe, švedskih ljestvi ili neko drugo povišenje i što brže se popeti na njih.

Nakon što voditelj vikne, npr. *Sunce!*, djevojčice izvode određeni zadatak uz glazbenu pratnju. Kad se glazba ugasi voditelj mijenja zadatak: *Kiša!* ili *Poplava!*. Ona djevojčica koja je posljednja čučnula (*kiša*) ili se popela negdje (*poplava*) napušta igru. Igra se uvijek nastavlja sa *suncem*. Nakon što su napustile igru djevojčice imaju za zadatak, u dogovoru s trenerom puštati muziku izvikujući *Kiša!*, *Sunce!* ili *Poplava!*

POBJEDNIK je ona djevojčica koja je ostala posljednja.

CILJ IGRE: Razvoj brzine reakcije, razvoj domišljatosti i stvaralaštva.

6.4.6. Zmija

OPIS IGRE: Za tu igru potrebna je dovoljno duga vijača, *zmija* ili nekoliko povezanih kako bi dobili željenu dužinu kojom se dvorana podijeli na dva jednaka dijela. Djeca se podijele u dvije nasuprotne vrste. Vijaču je potrebno učvrstiti sa jedne strane dok je s druge drži voditelj. Voditelj zamahuje *zmijom* do visine koljena gore-dolje, lijevo-desno, u krug, tako da ona bude nemirna i oteža preskakanje. Vrste naizmjenično pretrčavaju na suprotnu stranu (dotaknu jednu djevojčicu) i natrag pazeći da ih *zmija* ne dodirne te se što brže postavljaju položaj u kojem su djevojčice druge ekipe, npr. u položaju špage, sunožnog sjeda stegnutih nogu i pruženih prstiju, ležeći licem prema tlu sa izdržajem u zanošenju, i sl.

POBJEDNIK je ona ekipa čije je igrače *zmija* najmanje puta dotakla.

CILJ IGRE: razvoj skakanja te poboljšanje svih onih osobina i sposobnosti koje se ističu u pojedinim zadanim zadacima (most-fleksibilnost, izdržaj u zanošenju – snaga nogu i drugo).

6.4.7. Obruč manje

OPIS IGRE: Za igru *Obruč manje* potreban je broj obruča uvijek za jedan manje od ukupnog broja djece i glazbena pratnja. Obruči se postave u formacije kruga. Dok svira glazba djevojčice plešu, skaču ovisno o vrsti i tempu glazbe. Na prestanak glazbe, svaka djevojčica mora što prije ući u jedan od obruča. Ona djevojčica koja ostane bez obruča uzima sa sobom jedan obruč i sa strane radi različite zadatke: vrtnja obruča oko struka, ruke, dlana, ili se međusobno dodaju bacajući ili kotrljajući obruč. Ostale nastavljaju igru uz pratnju glazbe.

Varijante igre: obruče se može postaviti na razne načine: spiralu, ravnu liniju, na određenoj udaljenosti, pravilno ili nepravilno raspoređenih u prostoru. Ukoliko su obruči na određenoj udaljenosti, potrebno je odijeliti prostor od obruča i nakon što je glazba stala trebaju što prije doći do jednog od praznih obruča.

POBJEDNIK: je djevojčica koja je ostala posljednja u igri.

CILJ IGRE: razvoj brzine reakcije, snalaženje u prostoru, razvoj sluha te misao povezivanja pokreta i glazbe u cjelinu kroz ples oko obruča.

6.4.8. Vrane i vrapci

OPIS IGRE: Djevojčice se podijele u dvije ekipe, *Vrane* i *Vrapce*. Prostor je odijeljen vidljivom oznakom (vijačama, čunjevima, trakama i sl.). *Vrane* stoje na jednom kraju dok *vrapci* stoje na drugom kraju dvorane (uza zid dvorane). Trener govori: „*vra, vra, vra, vra...*“ na svaki *vra* djevojčice s jedne i druge strane približavaju se oznaci na sredini dvorane zadatkom koji je zadan: mačjim skokom, kolutom, okretom, poskokom i sl. Kad dođu blizu jedni drugima voditelj slučajnim odabirom govori imena ekipa, npr.: „*Vrane!*“, tada sve *vrane* počinju loviti *vrapce* koji se što brže vraćaju na svoje početne pozicije (do zida). Kad je jedan od *vrapaca* ulovljen, postaje *vrana*. Na taj način se povećava ili smanjuje broj igrača u ekipi, odnosno *jato* se povećava ili smanjuje. Promjenom zadatka koji se izvodi na znak *vra*, igra se nastavlja dok jedna ekipa „ne pretvori“ tj. ne uhvati sve *ptice* suprotne ekipe u svoje *jato*.

POBJEDNIK je ona ekipa koja sve *vrapce* pretvori u *vrane* ili obrnuto, dakle, veće *jato*. *Ptičica* koja je posljednja ostala ne ulovljena u svom jatu također je pobjednik.

CILJ IGRE: Utjecaj na brzinu reakcije te brzinu općenito, agilnost, ponavljanje i usavršavanje motoričkih zadataka.

6.4.9. Kipovi

OPIS IGRE: U toj igri bira se najljepši *kip*. Voditelj zadaje zadatak govoreći: „*kipovi, kipovi pretvorite se u... (npr.) balerine!*“. Zatim sve djevojčice glume *balerine* do znaka „*stop!*“. Djevojčice se zaustave u posljednjem pokretu koji su napravile i tako postanu *kip*.

POBJEDNIK: je onaj *kip* koji je zadatak izveo najpravilnije i najmaštovitije. *Kip* pobjednik preuzima ulogu u davanju zadataka i igra se nastavlja.

CILJ IGRE: razvoj domišljatosti, stvaralaštva, izražajnosti te utjecaj na njihovu osobnost.

6.5.10. *Bakice, bakice, koliko je sati?*

OPIS IGRE: Djevojčica *bakica* stoji na suprotnoj strani dvorane od ostalih, okrenuta leđima. Ostale djevojčice u jedan glas govore: „*Bakice, bakice koliko je sati?*“, na što *bakica* odgovara npr.: „*dva mačja skoka*“. *Bakica* izabire zadatke svojevóljno. Zadaci su svi elementi koji su do tog trenutka savladani, primjerice kolut naprijed, razni okreti, skokovi i poskoci, ravnoteže, pokretljivosti. *Bakica* je cijelo vrijeme okrenuta leđima neznajući na kojoj su oni udaljenosti od nje.

POBJEDNIK: je djevojčica koja prva dođe do *bakice* i tako postaje *bakica*.

CILJ IGRE: ponavljanje i usavršavanje savladanih elemenata, razvoj brzine, domišljatosti.

7. ZAKLJUČAK

Budući da smo svjesni da nedostatak tjelesne aktivnosti može usporiti fizički i mentalni razvoj djece i svjedoci smo nedostatka tjelesnih igara u radu s predškolskom djecom, što je prijeko potrebno, sudjelovanje djece u različitim sportovima (kao što su sportska i ritmička gimnastika) odlično je rješenje. U obilju elemenata sportske i ritmičke gimnastike, rekvizita, sprava i njihovih kombinacija veliki naglasak stavljen je na pristup voditelja svakom djetetu i na njegovoj želji za stalnim poticanjem i motivacijom djeteta. Naravno, prevelika očekivanja voditelja ali i roditelja mogu, i često imaju neželjene rezultate. Da bi se to izbjeglo nezaobilazna je stručnost i educiranost osoba koje sudjeluju u radu predškolske djece. Cilj sportskih tjelesnih aktivnosti je za djecu svugdje isti, a to je: navesti djecu da kroz igru vježbaju i time ispune svoje dnevne potrebe za kretanjem i igrom.

Kroz rad s predškolskom djecom često se provodi i igra, uglavnom radi zadovoljstva kojeg pruža, te znanja i vještina koje se stiču putem igre. Elementarne igre predškolske djece, da bi bile uspješne, trebaju biti kvalitetno, precizno i detaljno osmišljene i provedene jer imaju veliki značaj za motivaciju i budući rad djeteta. Također bi se trebale birati prema nivou razvoja djece unutar skupine, vodeći računa o cilju igre i njenoj povezanosti s temom zamišljenog sata.

Svi voditelji i „treneri“ predškolske djece trebali bi u svojim organiziranim fizičkim aktivnostima potaknuti djecu na bavljenje tjelesnom aktivnošću kroz igru i zabavu, kako bi djecu što više približili sportu, a to bi imalo pozitivan učinak na njihov cjelokupan razvoj.

LITERATURA

1. Bompalao O., T. (2000): Cjelokupni trening za mlade pobjednike, HKS, Zagreb.
2. Findak, V. (1995): Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju, Školska knjiga, Zagreb.
3. Ivanković, A. (1982): Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava, Školska knjiga, Zagreb.
4. Mišigoj, M. i Duraković. B. (2007): Biološke i funkcionalne osobitosti dječje i adolescentne dobi i sportski trening; Zbornik radova – kondicijska priprema sportaša 2007, Zagreb.
5. Milanović, D. (2007): Teorija treninga. Priručnik za studente sveučilišnog studija., Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.
6. Vukasović, A. (1997): Pedagogija, Znamen, Zagreb.
7. Wolf-Cvitak, J. (2000): Ritmičko-sportska gimnastika, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta, Zagreb.

Internet izvori:

1. Rekviziti, <http://www.astrejaplus.hr/proizvodi/sportska-oprema-sportski-rekviziti-356>, 17.08.2015.
2. Grupno vježbanje, http://rgmax.free.fr/photos/2006/photos_thiais.html, 17.08.2015.
3. Francois Delsartes, <http://www2.newpaltz.edu/~paparonj/SPRING/ch13.html>, 17.08.2015.
4. Isadora Duncan, <http://www.makingstrange.net/2009/10/isadora-duncan.html>, 17.08.2015.
5. Rudolf Bode, <http://www.bode-schule.de/geschichtsbild.html>, 17.08.2015.
6. Grupni trening, <http://papageno.hr/radionice/sportska-grupa-papageno-arena-centar/>, 17.08.2015.
7. Greda, <http://professor-educacao-fisica.f1cf.com.br/hr/physical-education-training-249.html>, 17.08.2015.
8. Gimnastika, <http://professor-educacao-fisica.f1cf.com.br/hr/physical-education-training-228.html>, 17.08.2015.

POPIS ILUSTRACIJA

Slika 1. Trening u grupama potiče timski rad i socijalizaciju djece.....	5
Slika 2. Sport omogućuje skladan rast i razvoj	9
Slika 3. U klupskom sportu važni su disciplina i upornost	13
Slika 4. Vježbe radi širenja grudnog koša i jačanja ruku	18
Slika 5. Vježbe radi gipkosti kralješnice	19
Slika 6. Vježbe radi gipkosti trbušnih mišića i nogu	20
Slika 7. Vježbe radi širenja grudnog koša i jačanja ruku	21
Slika 8. Vježbe radi gipkosti kralješnice	22
Slika 9. Vježbe radi jačanja trbušnih mišića i nogu	23
Slika 10. Vježbe radi širenja grudnog koša i jačanja ruku	24
Slika 11. Vježbe radi gipkosti kralješnice	25
Slika 12. Vježbe radi jačanja trbušnih mišića i nogu	26
Slika 13. Vježbe radi širenja grudnog koša i jačanja ruku	27
Slika 14. Vježbe radi gipkosti kralješnice	28
Slika 15. Vježbe radi jačanja trbušnih mišića i nogu	29
Slika 16. Vježbe radi širenja grudnog koša i jačanja ruku	30
Slika 17. Vježbe radi gipkosti kralješnice	30
Slika 18. Vježbe radi jačanja trbušnih mišića i nogu	31
Slika 19. Vježbe radi širenja grudnog koša i jačanja ruku	31
Slika 20. Vježbe radi gipkosti kralješnice	32
Slika 21. Vježbe radi jačanja trbušnih mišića i nogu	32
Slika 22. Sobna penjalica „Dario“	33
Slika 23. Penjanje po udubljenjima kao po kamenom zidiću.....	34
Slika 24. Ljuljanje u „Dariju“. Pritke služe za kraći predah	34
Slika 25. Stalci gimnastičkog mosta služe za provlačenje i prelaženj preko njih	35
Slika 26. Obrnuti stalak gimnastičkog mosta može poslužiti i za provlačenje	35
Slika 27. Most preko klupe.....	36
Slika 28. Bacanje lopti u okvir švedskog sanduka	37
Slika 29. Provlačenje kroz obruč na stalku za različite načine.....	38
Slika 30. Rekviziti	39
Slika 31. Grupna vježba s obručima i čunjevima	41
Slika 32. Fracois Delsartes	43
Slika 33. Isadora Duncan, jedna od začetnica ritmičke gimnastike	44

Slika 34. Rudolf Bode	44
-----------------------------	----